

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ
ПРИЕМОМ ИГРОВОЙ ТЕРАПИИ В КОРРЕКЦИИ ТРЕВОЖНОСТИ
ВОСПИТАННИКОВ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Методическое пособие

Выполнил: Андреева Мария Владимировна,
студент IV заочной формы обучения специальности
44.02.04 Специальное дошкольное образование,
группа № 45- з

Научный руководитель:
Виноградова Е.В., к.п.н.,
заведующий отделом по инновационной деятельности

Ярославль

2018

2

Методическое обоснование

В пособии представлены основные опорные теоретические и практические вопросы применения игротерапии в целях снижения тревожности детей старшего дошкольного возраста. Рассмотрены и систематизированы особенности построения работы по коррекции тревожности и использованию методики в коррекционных целях. Даны рекомендации по работе с родителями. Подобраны и структурированы игры, рекомендованные для работы, и позволят педагогам составить индивидуальную развивающую программу. Приведен план занятий с воспитанниками, на основе которого возможно произвести краткосрочную работу по формированию положительного эмоционального фона воспитанников.

Пособие составлено в удобной форме, может быть полезно широкому кругу читателей, как специалистам дошкольного образования, студентам педагогических университетов и колледжей, так и родителям воспитанников. Пособие дает читателю возможность ориентироваться в вопросе применения игротерапии для снижения тревожности детей старшего дошкольного возраста.

Содержание

Введение.....	5
Раздел 1. Игротерапия, как метод взаимодействия с детьми.....	8
Раздел 2. Требования к педагогу дошкольного образования, использующему прием игровой терапии.....	10
Раздел 3. Игрушки и материалы, рекомендуемые для игровой терапии, рекомендации по отбору игрового материала.....	13
Раздел 4. Особенности формирования группы и построения занятий с детьми дошкольного возраста с элементами игротерапии в форме тренинга.....	15
Раздел 5. Методические рекомендации по использованию приемов игровой терапии в коррекции тревожности старшего дошкольника для педагогов дошкольного образования	23
Раздел 6. Конспект вводного занятия - чтение рассказа Н.Носова «Коротышки из цветочного города».....	33
Раздел 7. План сюжетных занятий с детьми старшего дошкольного возраста с использованием метода игровой терапии, направленной на снижение тревожности.....	38
Раздел 8. Психолого-педагогическая работа с тревожным ребенком и родителями тревожных детей.....	75
Раздел 9. Конспект родительского собрания в нетрадиционной форме тренинга «Игротерапия – полезная игра».....	82
Раздел 10. Комплекс игр и упражнений, направленных на снижение уровня тревожности и формирование положительного эмоционального фона.....	89
Заключение.....	112
Список рекомендованных источников и литературы.....	113

Приложения.....	114
Приложение 1 Рассказ Н. Носова «Коротышки из Цветочного города»	
Приложение 2 Иллюстрации к рассказу Н. Носова «Коротышки из цветочного города».	

Введение

Основной задачей, стоящей перед современным дошкольным образованием, является сохранение здоровья и гармоничное развитие всех сфер жизнедеятельности ребенка, что обеспечивает своевременное усвоение необходимых знаний и навыков. В данном вопросе существенную роль играет устойчивость психоэмоциональной сферы ребенка.

Современный темп и условия жизни человека привели к увеличению нарушений нервно - психического характера, одним из таких нарушений является повышенный уровень тревожности детей. Следуя из высокой зависимости между нарушениями психоэмоционального здоровья и успеваемостью воспитанников остро встает вопрос раннего выявления возможных проблем на пути развития, которые способны дезадаптировать ребенка и требует оказания необходимой помощи.

Гармоничному развитию личности способствует грамотно организованное педагогическое сопровождение, в рамках которого производится поиск условий и средств, которые помогут ребенку в преодолении различных трудностей. Одним из таких средств является применение игровой терапии, которое позволяет произвести комфортный для ребенка, и при этом комплексный подход к решению частных задач, что помогает обеспечить наиболее эффективное взаимодействие.

Исторически метод игротерапии рассматривается с начала 20 века, свое широкое применение метод нашел в психологии, поскольку обеспечивает возможность работы с детьми, имеющими самые различные нарушения, является вариативным и позволяет произвести коррекционную работу эффективно и в естественной для ребенка форме- игре.

Применение методики позволяет не только нормализовать эмоциональное состояние воспитанников, но и развить различные аспекты эмоционально – волевой сферы ребенка.

Данное пособие представляет собой шпаргалку для педагогов дошкольного образования, желающих в своей работе применять метод игровой терапии. Оно дает возможность, как расширить имеющийся репертуар приемов, так и составить на основе методики план занятий с тревожным ребенком или группой детей. Так же полезным пособие будет в написании развивающей программы, с целью нормализации эмоционального состояния воспитанников. Методическое пособие дает конкретные рекомендации по построению работы с тревожными детьми в дошкольном образовательном учреждении и родителями.

Цель: раскрытие возможностей применения метода игротерапии в целях снижения уровня тревожности и нормализации эмоционального фона у воспитанников старшего дошкольного возраста.

Задачи: - оказание практической помощи педагогам и методистам дошкольного образования в приобретении и освоении передовых знаний как теоретического, так и практического характера в области применения игровой терапии для снижения тревожности воспитанников;

- расширение репертуара приемов и средств эффективного взаимодействия с детьми дошкольного возраста;

- освящение особенностей применения игротерапии в работе с детьми старшего дошкольного возраста с целью снижения тревожности и нормализации эмоционального фона в целом;

- ознакомление особенностями построения занятий с детьми дошкольного возраста на основе приемов игротерапии;

- укрепление психоэмоционального здоровья детей через просветительскую работу среди специалистов дошкольного образования и ближайшего окружения воспитанников;

- популяризация применения методики игровой терапии среди специалистов дошкольного образования и родителей, как высокоэффективного и вариативного метода.

Тенденция развития направления игротерапии в наше время такова, что интерес к методике достаточно высокий, но педагоги не всегда имеют возможности в полной мере изучить данный вопрос и соответственно комплексно применять его в своей практике по ряду обстоятельств. Так же представлено большое количество литературы изучающей методику, в том числе и пособий. Но все они освещают какое - либо направление работы и не дают обобщенной и полной информации по построению работы практикующего педагога.

Особенностью пособия является вариативность его применения. Поскольку приведенные игры, упражнения и план построения работы может быть взят за основу и адаптирован под различные категории детей, педагогические ситуации и дает возможность применения метода игротерапии без специальной подготовки, но в соответствии с требованиями.

В своей работе мы постарались затронуть все этапы построения воспитательной и коррекционной работы. Что позволяет произвести комплексное психолого - педагогическое сопровождение детей дошкольного возраста, и отвечает требованиям современной системы дошкольного образования.

Раздел 1. Игротерапия, как метод взаимодействия с детьми

Игра - ведущий вид деятельности для ребенка. Как непосредственно играют дети! Как забавно они «нянчат» пупсов, гоняют машинки и лепят песочные замки, как искренне общаются в игре.

Детство каждого из нас ассоциируется с песочницей, догонялками, куклами или машинками. И эти воспоминания, пожалуй, одни из самых теплых и беззаботных. Но далеко не все задумываются о значении игр в нашей жизни. Что же есть игра - просто приятное времяпрепровождение, или что-то большее?

Еще с двадцатых годов прошлого века ученые-психологи заговорили о том, что с помощью игры можно не просто развивать свои способности, но и корректировать разные психологические проблемы, справляться с ограничением физических возможностей, и даже устранять отставание в интеллектуальном развитии. Ученые выяснили, что игра является одним из наиболее действенных способов для повышения психологической устойчивости ребенка, приобретения и усовершенствования навыков общения, избавления от различных страхов и фобий. То есть, игровая деятельность - это не только отличный досуг и легкий способ развития, но и коррекции.

Игровая терапия в педагогической практике - это метод коррекции эмоциональных и поведенческих расстройств в процессе взаимодействия ребенка и взрослого посредством игры.

Игра чрезвычайно важна для психического развития ребенка. С ее помощью он сохраняет психическое здоровье, готовится к взрослой жизни. Игровая деятельность помогает воспитаннику приобретать навыки в разных

видах деятельности, усваивать социальные нормы поведения, улучшать физическое и эмоциональное состояние.

Как же объяснить такую эффективность игры? Психологи связывают ее с тем, что в процессе игры ребенок почти всегда находится в хорошем настроении, не воспринимает такое занятие как что-то вредоносное или неприятное для него. И именно в таком состоянии воспитанник наиболее открыт к взаимодействию, в том числе со значимыми для него взрослыми.

Игротерапия является эффективным способом коррекции при работе с детьми, имеющими совершенно разные физические и психические особенности. Среди общих показаний к проведению игротерапии выделяют такие, как: замкнутость, необщительность, фобии, страхи, сверхпослушание, сверхкомформность, различные нарушения поведенческого характера, вредные привычки, агрессия, тревожность, слабая успеваемость и др, кроме неконтактной шизофрении и полного аутизма.

Многие заблуждаются, считая, что игровая терапия - это почти психиатрия, и она необходима только в редких случаях. На самом деле, возможности игротерапии фактически неограниченны. Она помогает в активном формировании познавательной сферы, стимулирует развитие речи, совершенствует эмоциональную и волевую сферы. В процессе игры ребенок социализируется, учится взаимодействовать с другими, что позволяет решать многие коммуникативные проблемы.

Раздел 2. Требования к педагогу дошкольного образования, использующему прием игровой терапии

Основная цель **игровой** терапии - помочь ребенку выразить свои переживания наиболее приемлемым для него образом - через игру, а также проявить творческую активность в решении сложных жизненных ситуаций. Игры можно проводить в любое свободное время как индивидуально, так и с подгруппой детей, но при этом необходимо придерживаться определенных правил.

Требования к проведению игр с использованием приемов **игровой терапии**:

Педагог должен:

- 1) развивать теплые, дружеские отношения с воспитанником, принимая его таким, какой он есть;
- 2) осознавать чувства, выраженные ребенком, и отражать их так, чтобы дошкольник понимал свое поведение;
- 3) сохранить глубокое уважение к способности ребенка решать свои собственные проблемы;
- 4) не пытаться направлять действия ребенка или его речь, ребенок - ведущий, педагог следует за ним;
- 5) устанавливать только те ограничения, которые необходимы для закрепления эффектов **игротерапии в реальной жизни**;
- 6) не пытаться ускорить ход коррекционной помощи, это постепенный процесс, и педагог должен осознавать это.

В работе с дошкольниками, направленной на профилактику и коррекцию неконструктивного поведения, предпочтительны не прямые

манипулятивные методы (наказания, запреты, нравоучения), а косвенные, и прежде всего - игра.

Игровой специалист - это уникальный взрослый в жизни ребенка. Обращаясь к личности ребенка, он не вмешивается, не учит, а вместо этого реагирует таким образом, чтобы освободить естественное стремление ребенка к управлению собственной деятельностью.

Личность педагога более важна, чем любые его знания и умения. Требуются такие качества, как естественность, теплые отношения, забота, принятие и сензитивное понимание ребенка. Использовать приемы игровой терапии может воспитатель детского сада, специалист дошкольного образования или родитель.

Выделяют ряд правил, соблюдение которых является необходимым в игротерапии:

- игра применяется как средство диагностики, коррекции и обучения;
- выбор игровых тем отражает их значимость для педагога и интерес для ребенка;
- руководство игрой способствует развитию самостоятельной инициативы детей;
- спонтанные и направленные игры - две взаимодополняющие фазы единого игрового процесса, в котором главное - возможность импровизации;
- соотношение спонтанного и направленного компонентов зависит не столько от возраста детей, сколько от их индивидуальных потребностей;
- игра не комментируется взрослым, но может подвергнуться обсуждению по ее окончанию;
- направленное воздействие на ребенка осуществляется посредством характеров, воспроизводимых воспитателем, педагогом или игровым персонажем.

Чтобы взрослый, применяющий метод игровой терапии был эффективен в своей деятельности, он должен:

- быть объективным, чтобы позволить ребенку быть самостоятельной личностью;
- быть достаточно гибким, чтобы принять любые неожиданности и адаптироваться к ним;
- ориентироваться на то, чтобы охотно воспринимать все новое;
- признавать лицо ребенка, его опыт безусловной ценностью;
- не оценивать ребенка, быть открытым, а не замкнутым;
- уметь отключаться от мира собственной реальности и проникнуться реальностью ребенка;
- не упоминать о предыдущих состояниях воспитанника, поскольку ребенок находится уже в другой временной точке.

Педагог дошкольного образования должен быть таким человеком, с которым ребенок будет чувствовать себя в безопасности, он должен быть человеком, который покажется детям не безразличным и заслуживающим доверия.

Воспитанники старшего дошкольного возраста в общем плане имеют спокойный эмоциональный фон. Но роль эмоций постепенно меняется, и основным ориентиром является уже не оценка взрослого, а положительный результат своей деятельности - самооценка и хорошее настроение окружающих.

Тревожность может возникать по различным причинам, а ее уровень возрастает в новом виде деятельности, там, где еще нет прочных знаний, умений и навыков поведения и взаимодействия. Следовательно, педагогу следует проводить работу не по снятию тревожности, а по формированию знаний и умений. Тревожность при этом снизится сама как следствие овладения ребенком средствами деятельности.

Повышенная тревожность влияет на все сферы психики ребенка: аффективно - эмоциональную, коммуникативную, морально-волевою, когнитивную, так можно сделать вывод, что дети с повышенной

тревожностью относятся к группам риска по неврозам, аддитивному поведению, эмоциональным нарушениям личности.

При работе направленной на снижение тревожности нужно помнить, что только деятельность самого ребенка, организованная взрослыми и в начале совместная, а затем самостоятельная может снять чувство повышенной тревоги.

Раздел 3 . Игрушки и материалы, рекомендуемые для игровой терапии, рекомендации по отбору игрового материала

Игрушки ребенка – это слова, а игра – его язык. Таким образом, следует выбирать такие игрушки и материалы, которые облегчили бы экспрессию ребенка, обеспечив ему широкий спектр игровой деятельности. Поскольку игрушки и материалы являются у детей частью коммуникативного процесса, следует уделить пристальное внимание отбору подходящих образцов. Правилom является отбор, а не накопление игрушек.

Игрушки и материалы, необходимые для игровой терапии, можно сгруппировать в **три больших класса:**

1. Игрушки из реальной жизни.
2. Игрушки, помогающие отреагировать эмоции.
3. Игрушки для творческого самовыражения и ослабления эмоций.

Игрушки из реальной жизни.

Таковыми игрушками являются кукольное семейство, кукольный домик, марионетки они могут изображать членов реальной семьи ребенка. Эти игрушки делают возможным непосредственное выражение чувств ребенком.

Машина, грузовик, лодка и касса особенно важны для упрямого, тревожного, застенчивого или замкнутого ребенка, поскольку с этими игрушками можно играть в неопределенную игру, не выражал никаких чувств.

Игрушка, помогающие отреагировать эмоции.

В игровой терапии дети часто испытывают сильные эмоции, для описания и выражения которых у них нет словесных обозначений. В этом случае могут использоваться структурированные (фигурки людей, животных, предметы быта) и неструктурированные материалы (глина, песок, вода и др.).

Игрушки для творческого самовыражения и ослабления эмоций.

Песок и вода наиболее часто используются ребенком в качестве неструктурированной среды для игры. Многие авторы описывают воду как наиболее эффективное терапевтическое средство во всех игровых материалах.

Песок и вода не имеют структуры и могут превратиться по желанию ребенка во что угодно: поверхность луны, зыбучие пески, пляж. Возможности их применения безграничны.

Особое значение придается кубикам. Кубики могут быть домами, их можно швырять, ставить друг на друга, разбрасывать, создавать постройки. Все это позволяет ребенку почувствовать, что значит созидать или разрушать. Как в случае с водой и песком, играя с кубиками ребенок может испытывать чувства удовлетворения, поскольку не существует правильного способа игры. Эти материалы хорошо подходят как для релаксации детей, так и для отрегулирования межличностных взаимоотношений (повышение значимости ребенка, самоуверенности), поскольку эффективны в групповых занятиях и могут использоваться для коллективной игры.

Палитра и краски дают ребенку, возможность творить, пачкать, мусорить, разыгрывать сценки и выражать свои чувства.

Главное требование к игровому материалу - использование целых игрушек и материалов, без дефектов и неисправностей.

Краски должны быть свежими. В коробку с красками можно поставить маленькие кофейные чашечки - это облегчит смывку и смешение красок. Небольшой жесткий пластиковый бассейн может послужить отличной

песочницей. Периодически песок можно сбрызгивать водой, чтобы прибить пыль.

Детям необходимо организовать такое место, куда можно сбежать от педагога и спрятаться. Необходимо устроить игровое пространство таким образом, чтобы у ребенка была возможность уединиться. После игры надо навести порядок и расставить игрушки по местам.

Раздел 4. Особенности формирования группы и построения занятий с детьми дошкольного возраста с элементами игротерапии в форме тренинга

Основная цель коррекционной работы в пространстве нормального детства - способствовать полноценному психическому и личностному развитию ребенка.

Основываясь на положениях о структуре и динамике возраста и понимании особенностей психического развития ребенка как активного деятельностного процесса, реализуемого в сотрудничестве со взрослым в форме усвоения общественно - исторического опыта путем интериоризации (формирование структур психики человека благодаря приобретению жизненного опыта), следует выделить три основных направления в области постановки коррекционных целей:

- 1) оптимизация социальной ситуации развития;
- 2) развитие видов деятельности ребенка;
- 3) формирование возрастно-психологических новообразований.

Принципы построения коррекционных программ и планирования работы с детьми дошкольного возраста:

- принцип «нормативности» развития на основе учета возрастно-психологических и индивидуальных особенностей ребенка;
- принцип «коррекции сверху вниз» посредством создания зоны ближайшего развития;

- принцип системности коррекционных, профилактических и развивающих задач;
- принцип единства диагностики и коррекции;
- принцип приоритетности коррекции, направленной на устранение или нивелирование самих причин, порождающих эти негативные явления в развитии ребенка;
- деятельностный принцип;
- принцип комплексности методов воздействия;
- принцип активного привлечения ближайшего социального окружения ребенка к участию в коррекционной работе.

Методы коррекционной работы с детьми дошкольного возраста

Сегодня существует множество различных психо-коррекционных упражнений, используемых в работе с детьми дошкольного возраста, однако все они являются конкретным воплощением какого - либо метода из следующих направлений: игротерапии, арттерапии (изобразительная, сказко-, музыкотерапии и т. д.), поведенческой терапии (различного вида тренинги, психогимнастика), социальной терапии.

Игротерапия

Игротерапия - наиболее популярный метод, используемый в работе с детьми, так как ближе всего отвечает задачам развития.

Известный отечественный психолог О. А. Карабанова в качестве основных психологических механизмов коррекционного воздействия игры выделяет:

- моделирование системы социальных отношений в наглядно-действенной форме в особых игровых условиях, исследование их ребенком и его ориентировка в этих отношениях;
- изменение позиции ребенка в направлении преодоления познавательного и личностного эгоцентризма и последовательной децентрации, благодаря чему происходит осознание собственного Я в игре и

возрастает мера социальной компетентности и способности к разрешению проблемных ситуаций;

- формирование наряду с игровыми отношениями реальных отношений, т. е. равноправных партнерских отношений сотрудничества и кооперации между ребенком и сверстниками, обеспечивающих возможность позитивного личностного развития;

- организацию поэтапной отработки в игре новых, более адекватных способов ориентировки ребенка в проблемных ситуациях, их усвоение;

- организацию ориентировки ребенка на выделение переживаемых им эмоциональных состояний, обеспечение осознания их благодаря вербализации и, соответственно, осознания смысла проблемной ситуации в целом и формирования ее новых значений;

- формирование способности ребенка к произвольной регуляции деятельности на основе подчинения поведения системе правил, регулирующих выполнение роли, и правил, регулирующих поведение в игровой комнате.

Арт - терапия, как элемент игротерапии

Основная цель арт-терапии состоит в гармонизации развития личности через развитие способностей самовыражения и самопознания. Расширение возможностей самовыражения и самопознания в искусстве, по сравнению, например, с игрой, связано с продуктивным характером искусства - созданием эстетических продуктов, объективирующих в себе чувства, переживания и способности ребенка, облегчающих процесс коммуникации с окружающими людьми.

Различают следующие виды арт - терапии в зависимости от характера творческой деятельности и ее продукта: рисуночная терапия, основанная на изобразительном искусстве, библиотерапия как литературное сочинение и творческое прочтение литературных произведений, драматерапия, музыкотерапия и др.

Занятия с детьми дошкольного возраста, основанные на приемах игротерапии, включающими в себя элементы арт-терапии, наиболее удобно строить в форме игрового тренинга, поскольку такой формат занятий дает педагогу больше возможностей и расширяет поле деятельности, позволяя выстроить эффективный и вариативный план занятий.

Тренинг

Метод поведенческого тренинга направлен на обучение ребенка адекватным формам поведения в проблемных ситуациях, на повышение уровня «исполнительской компетентности» в отношении определенных ситуаций взаимодействия и общения с социальным окружением, предметным миром. Сторонники поведенческого тренинга как метода групповой работы с детьми исходят из предположения о том, что причиной значительной доли трудностей ребенка является отсутствие у него соответствующих навыков.

Элементы метода поведенческого тренинга находят широкое применение в коррекционной работе с детьми и их родителями в организации научению новому, более эффективному по сравнению со старым, поведению; в приеме последовательного перехода от игровых ситуаций к условным и реальным жизненным ситуациям.

Психогимнастика

Психогимнастика относится к невербальным методам, в основе которой лежит использование двигательной экспрессии. Это курс специальных занятий (этюдов, упражнений, игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (его познавательной и эмоционально-личностной сферы). Психогимнастика примыкает к психолого-педагогическим и психотерапевтическим методикам, общей задачей которых является сохранение и предупреждение эмоциональных расстройств у детей. В ходе занятий дети изучают различные эмоции, обучаются азбуке выражения эмоций - выразительным движениям. Основная цель здесь - преодоление барьеров в общении, развитие лучшего понимания

себя и других, снятие психического напряжения, создание возможностей для самовыражения.

Рекомендации по формированию детской коррекционной группы

При формировании группы педагог руководствуется следующими критериями:

- размер группы;
- композиция (состав участников) группы;
- тип группы (открытая/закрытая).

Размер группы зависит от характера проблем развития участников группы, уровня сформированности тех навыков, которые требуются для работы в группе тем или иным методом (например, уровень развития игровой деятельности и игровой мотивации - в игротерапии. Количество детей в группе также зависит от их возраста: чем младше дети, тем меньше размер группы. В работе с детьми дошкольного - младшего школьного возраста рекомендуемый размер группы - 3-7 (до 9) человек.

Композиция группы также определяется проблемами участников и целями работы. Существуют разные мнения относительно подбора детей в группу. Согласно одному из них, в группу должны включаться дети со сходными трудностями и проблемами развития. В таком случае коррекция осуществляется более прицельно за счет подбора специализированных упражнений. Особенно распространен данный подход в работе со страхами и тревожностью у детей.

Психологи рекомендуют комплектовать группы из детей одного возраста (+ 1-2 года, но не более) или этапа возрастного развития. Это связано с уровнем значимости тех или иных проблем в определенном возрастном периоде, различиями в актуальных потребностях, ценностных ориентациях, интересах. Половой состав может быть как гомогенный, так и гетерогенный.

Организация групповой работы с детьми

Режим работы группы определяется возрастом ее участников, степенью трудностей (производится собственно коррекция или профилактически-развивающая работа).

В работе с дошкольниками групповое занятие не должно превышать по продолжительности:

- 15-20 минут с детьми младшего школьного возраста;
- 25 -30 минут с детьми среднего дошкольного возраста;
- 35 – 40 минут с детьми старшего дошкольного возраста.
- 60 минут (7-9 лет) и 90 минут (9-11 лет).

Периодичность занятий составляет, как правило, 2-3 раза в неделю. А. Г. Лидере отмечает, что занятия, проводимые реже одного раза в неделю, теряют свою эффективность.

Реализация программы групповой работы с детьми, как и любая тщательно спланированная и организованная деятельность, проходит определенные этапы.

Этап планирования

Собственно коррекционную работу предваряет диагностическая и проводится совместно с психологом. Предварительная психологическая диагностика и подбор детей в группу необходимы по ряду причин. Во-первых, существует ряд детских проблем, для решения которых групповая работа малоэффективна и даже нежелательна на первых порах. Поэтому с детьми крайне агрессивными, эгоцентричными, конкурирующими со своими братьями и сестрами или же с детьми, переживающими сильный стресс, кризис, лучше работать индивидуально и лишь после того, как большая часть проблем решена, можно включать их в групповую работу. Напротив, для детей замкнутых, малообщительных, пассивных, не владеющих элементарными навыками общения, или же для детей с нарушениями поведения, контролируемой агрессией, сверхзависимых, с заниженной самооценкой, тревожных, страдающих страхами и фобиями, проведение пробной формы групповой работы полезно и дает хорошие результаты. Во-

вторых, проведение предварительной диагностики необходимо для подбора оптимального состава группы.

На этапе планирования производится разработка коррекционной программы, определяется форма работы, осуществляется подбор методик и техник.

Организационный этап

На этом этапе производится подбор детей в группу и информирование родителей и педагогов о предстоящей работе.

Этап реализации коррекционной программы.

Этапы реализации групповой работы с детьми тесно зависят от применяемых методов. Так, в игровой терапии выделяют четыре этапа, наиболее емко отражающих логику решения задач коррекции:

- ориентировочный этап;
- этап выявления трудностей развития детей и переживаемых ими конфликтных ситуаций;
- конструктивно-формирующий этап;
- обобщающе-закрепляющий этап.

Отдельные занятия этапов представляют реализацию отдельных методов коррекционной работы, которые, в свою очередь, имеют определенную структуру.

Тренинг имеет также свою структуру:

- ориентировочный этап, в ходе которого происходит эмоциональное объединение участников группы;
- развивающий этап, в ходе которого решаются основные задачи тренинга;
- закрепляющий этап, целью которого, как правило, является повышение самопринятия для укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов.

Само тренинговое занятие традиционно включает в себя следующие элементы: приветствие, вводный этап, основное содержание, рефлексию по поводу данного занятия, упражнение/игру прощания.

На завершающем и обобщающем этапе происходит оценка эффективности проведенной работы, составляются психолого-педагогические рекомендации для родителей по воспитанию и обучению детей, обсуждение итогов проведенной работы с родителями и педагогами.

Оценка эффективности проведенной коррекционной работы

Оценка эффективности проведенной работы с детьми может быть разной, в зависимости от того, кто производит эту оценку: ребенок, то есть непосредственно тот, на кого была направлена работа; родитель или другое заинтересованное лицо (родственники, педагоги, администрация детского учреждения), кто обратился с запросом к педагогу или психологу.

С точки зрения ребенка работа будет успешной и эффективной, если он во время занятий получит эмоциональное удовлетворение и в целом, как в ходе работы, так и по окончании ее, будет переживать положительные эмоции по поводу своего участия в групповых занятиях. Для родителей проведенная работа эффективна, если в результате ее удовлетворен запрос.

Для специалистов дошкольного образования критерием результативности проведенной работы и эффективности коррекционной программы является степень достижения цели коррекции и решения поставленных в программе задач. О. А. Карабанова отмечает, что степень достижения целей может быть проанализирована на следующих уровнях:

- на уровне общеразвивающего долгосрочно эффекта коррекционной программы как повышение качества жизни ребенка, повышение его устойчивости к воздействию факторов риска в развитии;
- на уровне разрешения реальных трудностей развития;
- на уровне постановки целей и задач коррекционной программы.

Таким образом, программа или план занятий может не претендовать на полное разрешение трудностей в развитии, а иметь профилактический или общеразвивающий характер.

Раздел 5. Методические рекомендации по использованию приемов игровой терапии в коррекции тревожности старшего дошкольника для педагогов дошкольного образования

Тревожность - это индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не предрасполагают».

Портрет тревожного ребенка

Их отличает чрезмерное беспокойство, причем, иногда они боятся не самого события, а его предчувствия. Часто они ожидают самого худшего. Дети чувствуют себя беспомощными, опасаются играть в новые игры, приступать к новым видам деятельности. У них высокие требования к себе, они очень самокритичны. Уровень их самооценки низок, такие дети и впрямь думают, что хуже других во всем, что они самые некрасивые, неумные, неуклюжие. Они ищут поощрения, одобрения взрослых во всех делах. Для тревожных детей характерны и соматические проблемы: боли в животе,

головокружения, головные боли, спазмы в горле, затрудненное поверхностное дыхание и др. Во время проявления тревоги они часто ощущают сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах, учащенное сердцебиение.

Как выявить тревожного ребенка?

Для выявления тревожного ребенка необходимо наблюдение, которое происходит в разные дни недели, разное время суток и разной деятельности.

В результате наблюдения выявляется, характерны ли для поведения ребенка следующие признаки?

1. Постоянное беспокойство.
2. Трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо.
3. Мышечное напряжение (например, в области лица, шеи).
4. Раздражительность.
5. Нарушения сна.

Можно предположить, что ребенок тревожен, если хотя бы один из критериев, перечисленных выше, постоянно проявляется в его поведении.

Чтобы понять ребенка, узнать, чего же он боится, можно попросить родителей, воспитателей заполнить бланк опросника. Ответы взрослых прояснят ситуацию, помогут проследить семейную историю. А наблюдения за поведением ребенка подтвердят или опровергнут предположение.

Признаки тревожности по Лаврентьвой Г. П., Титаренко Т. М.

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

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

Суммируйте количество «плюсов», чтобы получить общий балл тревожности.

Высокая тревожность – 15 - 20 баллов;

Средняя – 7 - 14 баллов;

Низкая - 1 - 6 баллов.

В детском саду дети часто испытывают страх разлуки с родителями. Необходимо помнить, что в возрасте двух-трех лет наличие этой черты допустимо и объяснимо. Но если ребенок и в подготовительной группе постоянно плачет при расставании, не сводит глаз с окна, ожидая каждую секунду появления родителей, на это следует обратить особое внимание.

Причины возникновения тревожности у детей

До настоящего времени еще не выработано определенной точки зрения на причины возникновения тревожности. Но большинство ученых считает, что в дошкольном и младшем школьном возрасте одна из основных причин кроется в нарушении детско-родительских отношений.

Так же тревожность развивается вследствие наличия у ребенка внутреннего конфликта, который может быть вызван:

- 1) противоречивыми требованиями, предъявляемыми родителями, либо родителями и ближайшим окружением;

- 2) неадекватными требованиями (чаще всего завышенными);
- 3) негативными требованиями, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение.

Эффективным и доступным методом коррекции повышенной тревожности у дошкольников является игровая терапия, приемы которой воспитатель может использовать в своей работе и рекомендовать родителям тревожного ребенка.

Создать комфортную игровую обстановку для тревожного ребенка можно придерживаясь определенных правил.

1. Никогда не сравнивать ребенка с другими детьми, не приводить их в пример.
2. Избегать соревновательных моментов в играх.
3. Не устанавливать временных рамок выполнения задания, не подгонять ребенка.
4. Осторожно вводить ребенка в новую игру.
5. Стараться проявлять творческий подход, чтобы заинтересовать ребенка и снизить беспокойство.
6. Действовать по обстоятельствам.

Как помочь тревожному ребенку?

Коррекционную работу с тревожными детьми рекомендуется проводить в трех направлениях:

- 1) повышение самооценки ребенка;
- 2) обучение ребенка способам снятия мышечного и эмоционального напряжения;
- 3) отработка навыков управления владения собой в ситуациях, травмирующих ребенка и вызывающих наибольшее беспокойство.

Работа с тревожным ребенком сопряжена с определенными трудностями и, как правило, занимает достаточно длительное время.

Повысить самооценку ребенка за короткое время невозможно. Необходимо регулярно проводить целенаправленную работу. Обращайтесь к

ребенку по имени, хвалите его даже за незначительные успехи, отмечайте их в присутствии других детей. Однако ваша похвала должна быть искренней, потому что дети остро реагируют на фальшь. В любой ситуации можно найти повод для того, чтобы похвалить ребенка.

Рассмотрим каждое из этих направлений наиболее подробно.

1. Повышение самооценки ребенка.

Для достижения успеха в этом направлении необходимо, чтобы и педагог и ближайшее окружение ребенка видели и отмечали его достоинства, относились к нему с уважением и умели замечать все его успехи (даже самые маленькие). Кроме того, необходимо хвалить ребенка. Очень важно делать это правильно: ребенок всегда должен знать, за что его хвалят.

Желательно, чтобы тревожные дети чаще участвовали в таких играх в кругу, как «Комплименты», «Я дарю тебе...», которые помогут им узнать много приятного о себе от окружающих, взглянуть на себя «глазами других детей».

В раздевалке, на шкафчике каждого ребенка можно закрепить «Цветик-семицветик» (или «Цветок достижений»), вырезанный из цветного картона. В центре цветка - фотография ребенка.

А на лепестках, соответствующих дням недели, - информация о результатах ребенка, которыми он гордится.

Позитивная информация очень важна и для взрослых, и для детей, для установления взаимопонимания между ними. Причем нужна она для родителей детей любого возраста.

2. Обучение ребенка способам снятия мышечного и эмоционального напряжения.

На этом этапе важно научить ребенка снимать мышечное напряжение, расслабляться, создавать для себя комфортную обстановку.

Для тревожных детей уметь расслабляться - это просто необходимость, т. к. состояние тревоги сопровождается зажимом различных групп мышц.

Желательно при работе с тревожными детьми использовать игры на телесный контакт. Очень полезны упражнения на релаксацию, техника глубокого дыхания, гимнастика, массаж и просто растирания тела.

Обучить ребенка расслаблению не такая простая задача, как кажется на первый взгляд. Дети хорошо знают, что такое пробежаться, сесть, встать, но что значит расслабиться для них не совсем понятно. Поэтому в систему игр для релаксации положен самый простой способ обучения этому состоянию. Он заключается в следующем правиле: после сильного напряжения мышц само собой следует их расслабление.

Кроме этого принципа используется и способность детей к фантазированию. Здесь помогает гармония души и тела: когда ребенок представляет себе что-нибудь приятное и спокойное, то его тело тоже расслабляется. Но этот метод работает только с детьми старшего дошкольного возраста, а первый можете применять в любые возрастные периоды.

Помимо специальных игровых упражнений на релаксацию хорошо использовать тактильный контакт с ребенком, так же полезен массаж и просто растирание тела.

3. Умение управлять собой.

Важное направление работы с тревожными детьми, которое предполагает переход от новых приобретений внутреннего мира ребенка (в виде более высокой самооценки и умения расслабляться, делать комфортным его состояние) к их внутреннему выражению. То есть мы должны обучить ребенка применению своих знаний на практике, чтобы изменилось не только его восприятие, но и поведение.

Как правило, тревожные дети не сообщают о своих проблемах открыто, а иногда даже скрывают их. Поэтому, если ребенок заявляет взрослым, что он ничего не боится, это не означает, что его слова соответствуют действительности. Скорее всего, это и есть проявление тревожности, в которой ребенок не может или не хочет признаться.

В этом случае желательно привлекать ребенка к совместному обсуждению проблемы. В детском саду можно поговорить с детьми, сидя в кругу, об их чувствах и переживаниях в волнующих их ситуациях. Желательно, чтобы каждый ребенок сказал вслух о том, чего он боится. Можно предложить детям нарисовать свои страхи, а потом в кругу, показав рисунок, рассказать о нем. Подобные беседы помогут тревожным детям осознать, что у многих сверстников существуют проблемы, сходные с теми, которые характерны, как им казалось, только для них.

Обращаясь к тревожному ребенку с просьбой или вопросом, желательно установить с ним контакт глаз: либо вы наклонитесь к нему, либо приподнимите ребенка до уровня ваших глаз.

Совместное со взрослым сочинение сказок и историй научит ребенка выражать словами свою тревогу и страх. И даже если он приписывает их не себе, а вымышленному герою, это поможет снять эмоциональный груз внутреннего переживания и в какой-то мере успокоит ребенка.

Непосредственная работа с детьми и, ориентированная на выработку и укрепление уверенности в себе, собственных критериев успешности, умения вести себя в трудных ситуациях, ситуациях неуспеха. При психопрофилактике эта работа должна быть ориентирована, прежде всего, на оптимизацию тех областей, с которыми связаны «возрастные пики» тревожности для каждого периода, помимо этого, на «зоны уязвимости», характерные для конкретного ребенка.

Важным элементом является выработка индивидуальных эффективных моделей поведения в значимых (в том числе оценочных) для человека ситуациях. Важное место здесь занимает подготовка детей к новым ситуациям, снижение неопределенности ситуации через предварительное ознакомление их с содержанием и условиями этих ситуаций, обсуждение возможных трудностей, обучение конструктивным способам поведения в них.

Целесообразно проводить предварительное «проигрывание» ситуаций. Наиболее широкие возможности для работы в этом направлении предоставляет взрослым ролевая игра.

Играя роль слабых, трусливых персонажей, ребенок лучше осознает и конкретизирует свой страх. Используя же прием доведения данной роли до абсурда, взрослый помогает ребенку увидеть свой страх с другой стороны (иногда комической), относиться к нему как к менее значимому.

Исполняя роли сильных героев, ребенок приобретает чувство уверенности в том, что и он (как и его герой) способен справляться с трудностями.

При этом очень важно не только развивать игровую ситуацию, но и обсудить с ребенком то, как он может использовать полученный в игре опыт разрешения жизненных ситуаций.

Сюжетами для ролевых игр целесообразно выбирать «трудные» случаи из жизни каждого ребенка. Если ребенок, посещающий детский сад, испытывает тревогу, входя в медицинский кабинет, желательно поиграть с ним в «доктора».

Памятка для педагогов по работе с тревожным ребенком

1. Поручение, которое дается ребенку, должно соответствовать его возможностям. Предлагая выполнить слишком сложные, непосильные занятия, вы заранее обрекаете ребенка на неуспех, а, следовательно, на снижение самооценки, на неудовлетворенность собой.

2. Повышать самооценку тревожного ребенка, для чего любая деятельность, предлагаемая ребенку, должна предваряться словами, выражающими уверенность в его успехе («У тебя это получится», «Ты это умеешь хорошо делать»). При выполнении заданий необходим общий положительный эмоциональный фон.

3. Недопустимо сравнивать ребенка с кем-либо, особенно, если это сравнение не в его пользу. Сравнение должно быть только с собственными успехами и неудачами ребенка («Посмотри, сегодня ты меньше постарался,

поэтому у тебя получилось хуже, чем в прошлый раз. Но я думаю, завтра ты сможешь сделать лучше»). Оптимистические прогнозы «на завтра» не дают ребенку повода считать себя безнадежным и способствуют повышению уверенности в себе.

4. Желательно не ставить тревожного ребенка в ситуации соревнования, публичного выступления. Не рекомендуется давать тревожным детям задания типа «кто первый».

5. Ситуация публичного выступления также является стрессовой, поэтому не следует настаивать на том, чтобы ребенок отвечал перед всей группой: его ответы можно выслушать индивидуально.

6. Детская тревожность часто вызывается неизвестностью. Потому, предлагая ребенку задание, необходимо подробно выстраивать пути его выполнения, составить план: что мы делаем сейчас, что потом и т.д.

7. Осторожно и дозированно использовать критику, т.к. тревожные дети болезненно реагируют на нее. Старайтесь не стыдить ребенка, особенно в присутствии его сверстников.

8. По возможности объясняйте новый материал на знакомых примерах.

9. Чаще обращайтесь к ребенку по имени.

10. Хвалите ребенка даже за незначительный успех.

Важным этапом является работа с родителями - обучение родителей конкретным способам преодоления повышенной тревожности у детей, а также помощи детям в овладении средствами преодоления тревожности.

На основе игр и упражнений, направленных на снижение уровня тревожности воспитанников может быть составлен план занятий, который рассчитывается на долгосрочный или краткосрочный период.

Занятия с применением игротерапии рекомендуется строить в форме игровых тренингов, поскольку такой подход дает больше возможностей для педагога как в работе с детьми, так и в работе с родителями воспитанников. Работа с детьми должна проводиться в на добровольной основе, без

принуждения. Желание детей участвовать в занятии формируется через интерес ребенка.

Нами был проработан гибкий и вариативный план из 9 занятий. Сюжет которого выстроен с опорой на героев рассказа Николая Носова «Приключение коротышек из Цветочного города», на характеры и истории из жизни сказочных малышей.

Занятия, выстроенные на основе сюжетов из жизни малышей заинтересовывают детей, вызывают желание помочь, позволяя им почувствовать свою значимость, поверить в свои силы. Дети, получая письма с просьбами или предложениями от коротышек, не могут их подвести, они чувствуют ответственность. Но незначительность проблемы не вызывает чувства тревоги или нерешительности и преодолевая проблемы малышей незаметно для себя справляются с собственными трудностями, выявляя пути решения.

Для эффективного проведения занятий с детьми предшествует более тесное знакомство с персонажами произведения, рассказано о их характерах и увлечениях, на основе историй которых, выстроен сюжет плана занятий. Детям предлагается прочтение рассказа о Незнайке и его удивительном «Цветочном городе», в котором он жил со своими друзьями коротышками. Дети с большим интересом относятся к таким историям, рассматривают иллюстрации, задают вопросы и обсуждают рассказ и персонажей.

В план вошли специально подобранные упражнения, направленные на достижение поставленных задач. Занятия рассчитаны на период 4 недель, по 2 занятия в неделю, в форме мини-тренингов, продолжительностью 30 - 35 минут; количество детей в группе 7 человек, в возрасте 5-6 лет. Занятия необходимо проводить в помещении, где достаточно места для передвижения и рисования.

Итоговое девятое занятие спланировано открытым, с привлечением родителей. Данная система построения занятий позволяет в непринужденной форме ознакомить родителей с методикой, ее особенностями и умением

применять данный метод взаимодействия с детьми самостоятельно, на практическом опыте.

Такой формат позволяет помочь родителям окунуться в мир детей, принять на себя роли и ответственность, а детям почувствовать поддержку родителей, что способствует укреплению внутрисемейных отношений.

Занятия по снижению уровня тревожности строятся на материале, близком и понятном детям.

Раздел 6. Конспект чтения художественной литературы Н.Носов «Коротышки из цветочного города»

Цель: знакомство детей с героями рассказа, анализ характеров героев.

Задачи.

Образовательные: - знакомить детей с произведением Николая Носова «Коротышки из цветочного города»;

- расширять знания детей различных характерах, на примере героев рассказа;

Развивающие задачи: - развивать внимание, воображение,

- умение слышать и слушать, развивать фонематический слух;

- развивать умение анализировать произведение, делать предположения;

- развивать у детей чувство юмора, творческое воображение.

Воспитательные задачи: - вызвать интерес к героям произведения, желание новых встреч с героями;

- воспитывать интерес к художественной литературе;

- воспитывать доброжелательность, коммуникативность, умение слушать и работать в группе, отвечать на вопросы;

- подготовить детей к дальнейшему взаимодействию с героями рассказа.

Методы и приемы:

- наглядный (пособия, картинки);
- словесный (совместная речевая деятельность);
- игровой (сюрпризный момент, динамические паузы);
- практический (выполнение заданий и анализ героев произведения).

Оборудование: рассказ Николая Носова «Коротышки из цветочного города», конверт формата А4, иллюстрации с изображением «Цветочного города» и героев рассказа, карточка с загадками.

Ход деятельности

№п/п	Этап проведения	Деятельность воспитателя	Деятельность воспитанника(виды деятельности, прямая речь)
1.	Организационный момент. Цель: привлечение внимания детей.	Здравствуйте, ребята. Я очень рада вас всех видеть. Рассаживайтесь на ковер поудобнее. Мне сегодня пришло письмо, давайте посмотрим что в нем?	Дети рассаживаются полукругом. Давайте!
2.	Вводный этап. Цель: актуализация знаний.	Открываю конверт и достаю иллюстрацию с изображением «Цветочного города» и дома коротышек. Ребята, посмотрите, это же фотография. Показываю изображение детям. Как вы думаете кто живет в таком чудесном домике, кто догадался? Ребята, вы почти угадали. В письме есть послание для вас, одни малыши очень хотят с вами познакомиться, они прислали вам рассказ про свой город и свои фотографии. Ну что, хотите узнать чей же это домик? Тогда послушайте одну увлекательную историю.	Рассматривают изображение. Ответы детей: феи, гномы, лилипуты. Да!
3.	Основной этап.	Читаю рассказ и демонстрирую	Слушают рассказ.

	<p>Цель: знакомство с литературным произведением, героями рассказа. Чтение рассказа Н.Носова «Коротышки из Цветочного города», демонстрация иллюстраций, обсуждение.</p>	<p>иллюстрации. Вот какой чудной был этот Незнайка. Он иногда сочиняет стихи и загадки. И сегодня прислал нам свое любимое стихотворение под которое он любит делать зарядку. Вставайте на коврик, слушайте стихотворение и повторяйте за мной. Динамическая пауза «Незнайкина зарядка». Вот Незнайкина зарядка. Выполняйте по порядку. Быстро встаньте, улыбнитесь, Выше, выше потянитесь. Ну-ка плечи распрямите, Поднимите, опустите. Влево, вправо повернулись, Рук коленями коснулись. Сели - встали, Сели - встали, Вы, надеюсь, не устали? Надо вам свободно встать И спокойнее дышать. Молодцы ребята, присаживайтесь. Ребята, вам понравился рассказ? Веселая зарядка у Незнайки? А как вы думаете почему? Какой он по характеру? Посмотрите ребята, в конверте нам прислали свои фотографии малыши. А кто узнает этих мальчиков? (демонстрирую изображение). Правильно, это Незнайка, а этот мальчик его лучший друг Гунька. Они часто ссорятся, но быстро мирятся. Незнайка часто зазнается и это сердит Гуньку, а Гунька иногда грубит и это сердит Незнайку. Но зато Незнайка самый большой выдумщик и Гуньке ни с кем не бывает так интересно, как с ним. Молодцы, а еще там живут повар Сиропчик, он веселый и очень расторопный, любит готовить вкусные угощения для своих друзей. Посмотрите-ка на него (демонстрирую изображение). Как вы думаете, Сиропчик веселый или грустный? Конечно, он очень веселый, ведь если повар будет грустный он будет варить только кислые щи.</p>	<p>Встают полукругом на ковер.</p> <p>Выполняют упражнения в соответствии с текстом.</p> <p>Рассаживаются полукругом на ковер. Да! Ответы детей: озорной, веселый.</p> <p>Рассматривают иллюстрацию. Ответы детей.</p> <p>Рассматривают иллюстрацию. Ответы детей.</p>
--	--	--	--

	<p>А вот маленькая Кнопочка очень аккуратная девочка, она любит порядок и чистоту. А еще ходит с подружками на цветочный луг и собирать цветы, из которых они шьют красивые наряды.</p> <p>Посмотрите ребята, какое у нее нарядное платье (демонстрирую изображение).</p> <p>Как вы думаете у Кнопочки во всем порядок или она может заиграться с подружками и забыть прибраться?</p> <p>Конечно, Кнопочка очень любит поиграть и погулять, но она всегда вовремя приготовит обед, стирает одежду, польет цветы, она очень обязательная.</p> <p>Живут еще в Цветочном городе Знайка, очень важный мальчик, который говорит что знает все и обо всем, он любит давать советы и загадывать загадки.</p> <p>Вот послушайте:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сколько ушей у 1 мышки? - а у мальчишки? - сколько хвостов у 2-х котов? - сколько глаз у светофора? <p>А доктор Пилюлькин, добрый и предприимчивый, желает всем помочь, и поэтому раздает сладкий нектар для здоровья (демонстрирую изображение).</p> <p>А вот Пончик, его так прозвали из-за его любимого блюда, которое он кушает на завтрак, обед и ужин, немного рассеянный молодой человек. Дружит он со всеми ребятами, любит и поиграть и побаловаться с ними, но очень часто забывает то назначенное время, то правила игры, а иногда из этого выходят очень забавные штуки, так например однажды запомнив как играть он начал придумывать свои правила, так получилась новая игра, которая очень понравилась всем ребятам (демонстрирую изображение).</p> <p>А это знаменитые художник Тюбик, который очень любит рисовать портреты и музыкант Гуся, он умеет играть на разных инструментах. Но</p>	<p>Рассматривают иллюстрацию.</p> <p>Ответы детей.</p> <p>Рассматривают иллюстрацию.</p> <p>Отгадывают загадки.</p> <p>Рассматривают иллюстрацию.</p> <p>Рассматривают иллюстрацию.</p> <p>Ответы детей</p>
--	--	---

		<p>вот только если у них бывает грустное настроение, то и работы их получаются грустными, а если хорошее веселыми и радостными (демонстрирую изображение).</p> <p>Хотели бы вы ребята получить свой веселый портрет?</p> <p>Посмотрите, ребята, а это Волшебник. Он любит сюрпризы и розыгрыши, он большой озорник. Но иногда творит настоящие чудеса, а получается у него это от того, что он очень верит, что все получится, ну и волшебная палочка ему немного помогает (демонстрирую изображение).</p> <p>Как вы думаете какие чудеса он может исполнить?</p> <p>Да, интересно было бы на них посмотреть.</p> <p>В Цветочном городе живет еще очень много малышей, и у них у всех разные характеры, есть любимые занятия и игры.</p> <p>А живут малыши вот в таких красивых, но крошечных домах, посмотрите (демонстрирую изображение).</p>	<p>Рассматривают иллюстрацию.</p> <p>Рассматривают иллюстрацию. Да.</p> <p>Ответы детей.</p> <p>Рассматривают иллюстрацию.</p>
4.	<p>Заключительный этап. Рефлексия. Цель: подведение итогов.</p>	<p>Ребята, понравился вам рассказ?</p> <p>А кто помнит как называется город, в котором живут коротышки?</p> <p>А кого из жителей Цветочного города вы запомнили?</p> <p>Хотели бы вы побывать в гостях у малышей?</p> <p>Тогда, я думаю они обязательно вас пригласят, а может сами к нам заглянут в гости. А мы будем ждать встречи с ними, правда?</p>	<p>Да!</p> <p>Ответы детей. Ответы детей.</p> <p>Да!</p>

**Раздел 7. План сюжетных занятий с детьми старшего дошкольного
возраста с использованием метода игровой терапии, направленной на
снижение тревожности**

Цель: снижение уровня тревожности.

Задачи:

- снижение мышечного и эмоционального напряжения;
- создание положительного эмоционального фон;
- развитие способности понимать эмоциональное состояние другого и умение выразить свое;
- формирование доверительных отношений и коммуникационных умений;
- знакомство с приемами по снятию напряжения и релаксации;
- создание условий для повышения самооценки, собственной значимости;
- формирование умений принятия самостоятельных решений, формирование внутренней позиции;
- воспитание доброжелательности, умения взаимодействовать со сверстниками и взрослыми.

Методические приемы:

- чтение художественной литературы;

- беседы;
- рассматривание иллюстраций и картинок;
- сюрпризные моменты и проблемные ситуации;
- словесные игры, игры различной подвижности, игры с различными материалами;
- проигрывание проблемных ситуаций с использованием сказки - игры драматизации;
- рисование;
- игры и упражнения на релаксацию.

Структура занятий:

- упражнение приветствия;
- игры на коммуникацию, сплочение группы ;
- игры на повышение самооценки;
- игры на отрегулирование эмоций;
- игры-упражнения на релаксацию;
- упражнение прощания.

Материалы и оборудование: Необходимые материалы и оборудование: магнитофон, спокойная и веселая музыка, коврики, книги со сказками («Колобок»; «Приключения Незнайки и его друзей»), мяч, краски гуашевые, цветные карандаши, альбомы для рисования, листы бумаги А4, ватманы, мягкие игрушки (мишка, зайцы 2 шт., тигренок, зебра, машинки 3 шт., уточка и рыбка), клубок ниток (оранжевый или желтый), шкатулка, конверты с письмами, пальчиковые краски, «волшебная палочка», песочница с песком, губка, лейка, емкость под воду, очки, дорожки здоровья, кубики, маты (3 шт.), музыкальные инструменты (дудочка, бубен, барабан, трещотка, маракас), фигурки животных (тигр, слон, жираф, зебра, верблюд, бегемот, обезьяна, попугай, кенгуру), бросовый материал (семена тыквы, горох, камушки, плоские ракушки, бобы).

Направления работы:

- повышение самооценки. У тревожных детей занижена самооценка, они не уверены в себе, поэтому их следует хвалить даже за незначительные успехи, отмечать их в присутствии других детей, но похвала должна быть искренней и ребенок должен знать, за что его похвалили. Таких детей нельзя сравнивать с другими ребятами, лучше сравнить достижения ребенка с его же показателями неделю назад. Лучше избегать заданий, выполняемых на скорость - тревожных детей нельзя подгонять или торопить. И, конечно, при обращении к такому ребенку с просьбой или вопросом, необходимо установить контакт глаз: или наклониться к нему, или поднять ребенка до уровня ваших глаз.

- обучение детей управлять своим поведением. Как правило, тревожные дети не сообщают о своих проблемах открыто, а иногда и скрывают их, поэтому желательно привлекать ребенка к совместному (в группе) обсуждению проблемы. Хорошо, если ребенок вслух проговорит о том, чего он боится. Такие беседы помогают тревожным детям осознать, что и у их сверстников существуют проблемы, схожие с теми, которые, казалось, есть только у них. Сочинение сказок и историй вместе со взрослым, научит ребенка выражать словами свою тревогу и страх, поможет снять эмоциональный груз внутренних переживаний, успокоит.

- снятие мышечного напряжения. Важно при взаимодействии с тревожными детьми использовать игры на телесный контакт, упражнения на релаксацию, техники глубокого дыхания, массажа и просто растирания тела. Для снижения излишней тревожности можно использовать различные шалости, например импровизированный маскарад, с раскрашиваем лица мелками, «ненужными» мамиными помадами. Участие в таком представлении поможет тревожным детям расслабиться.

Через игровые упражнения можно снизить у детей тревожность и повысить самооценку, создать атмосферу безопасности и доверия в группе, развить самостоятельность и уверенность в себе, обучить детей умению снимать мышечное напряжение.

Предварительная работа.

В предварительную работу вошли чтение отрывка из рассказа Николая Носова «Приключения Незнайки и его друзей» главы 1 «Коротышки из цветочного города».

Просмотр иллюстраций к произведению. Беседа о персонажах и их характерах, рассматривание портретов героев.

1 занятие: «Волшебная палочка»

№п/п	Этап проведения	Деятельность воспитателя	Деятельность воспитанника(виды деятельности, прямая речь)
1.	Организационный момент. Упражнение «Здравствуй..» Цель: создание позитивного настроения и эмоциональное расслабление, повышение самооценки, создание доверительной атмосферы.	Здравствуйте, ребята, присаживайтесь поудобнее. Давайте поприветствуем друг друга так, чтобы у всех стало радостное настроение. Для этого нам нужно сказать волшебные слова. А какие волшебные слова вы знаете? - правильно. А если обратиться по имени ласково, то это обращение тоже будет волшебным словом, потому что человеку, к которому обратились станет радостно и приятно. -давайте и мы обратимся друг к другу ласково. - я начну, и назову своих соседей, сидящих справа и слева ласково: здравствуй..Т, здравствуй..О. Молодцы, так приятно слышать волшебные вежливые слова.	Дети рассаживаются на коврик полукругом. -здравствуйте, спасибо, пожалуйста. Дети по очереди называют соседа справа и слева ласковым именем. -здравствуй..О, здравствуй ..К и т.д.
2.	Вводный этап. Цель: вызвать интерес у детей, желание помочь. Чтение письма.	Посмотрите ребята, что у меня здесь. Это же волшебный сундучок. Давайте в него заглянем и посмотрим что в нем? Ой, а здесь письмо. Давайте прочитаем, что написано на	-да! Давайте! Слушают текст

		<p>конверте? Из цветочной страны в детский сад, группу «Радуга»-это нам. Давайте его прочтем? Читает письмо. -ребятки, «Волшебник» пишет, что малыши из «Цветочного города» очень хотят с вами дружить. И что «Волшебник» как самый взрослый и мудрый из малышей хочет разузнать какие ребята в нашей группе. Для этого он прислал нам волшебную палочку и предлагает поиграть в волшебные игры. Хотите?</p>	<p>письма. -да!</p>
3.	<p>Основной этап. Игра «Ручеёк» Цель: войти в контакт, сделать эмоционально значимый выбор.</p> <p>Игра: «Сказочная шкатулка» Цель: создание позитивного настроения, формирование самопринятия, уверенности в себе, выявление положительных черт личности.</p>	<p>-чтобы с палочкой волшебной познакомится нам надо быть внимательными и дружными. Давайте встанем в 2 колонны и поиграем в Ручеек». Дети в произвольном порядке разбиваются на пары. Пары располагаются друг за другом, взявшись за руки и подняв сомкнутые руки вверх. Тот, кому не хватило пары, проходит под сомкнутыми руками и выбирает себе партнёра. Новая пара становится сзади, а освободившийся участник игры заходит в ручеёк и ищет себе пару и т.д. - молодцы, ребята. Вот как дружно у вас получилось. Теперь рассаживайтесь на коврик и посмотрим что же за «волшебную палочку» прислал нам волшебник из «Цветочного города» (достаёт из шкатулки волшебную палочку). -посмотрите ребята, при помощи этой «волшебной палочки мы можем превратиться в героев наших любимых сказок. Давайте каждый вспомнит любимого сказочного героя и какими качествами он обладает (воспитатель помогает детям вспомнить героев и рассказать о них). Игра «Сказочная шкатулка». -молодцы ребята, хорошие качества вы назвали. -хотели бы вы обладать такими качествами? -тогда произнесем волшебные слова</p>	<p>Дети встают в 2 колонны и играют в игру «Ручеек».</p> <p>Рассаживаются на ковер. Вспоминают героев сказок, рассказывают по очереди о том какие они (сильные, храбрые, умные, ловкие, смелые, красивые, прекрасные, много умеют и т.д.)</p> <p>-да. Повторяют слова, и дотрагиваются до волшебной палочки. Дружно: волшебной палочки коснись, волшебство для нас случись.</p> <p>Встают в круг и берутся за руки.</p>

<p>«Есть или нет?» Цель: снижение психомышечного напряжения, закрепление адекватных форм проявления эмоций, развитие социального доверия.</p> <p>Релаксация «Воздушный шарик» Цель: снятие напряжения, развитие воображения, доброжелательности, повышение собственной значимости.</p>	<p>и «волшебная палочка» поможет нам овладеть этими качествами. - дружно: волшебной палочки коснись, волшебство для нас случись. -молодцы ребята, теперь мы с вами смелые и умелые и чтобы это проверить мы ответим дружно на все вопросы мудрого «волшебника». Вставайте в круг и возьмемся за руки. Если вы согласны, то поднимаем руки вверх и скажем дружно – Да!, а если вдруг услышите неправду, то присядем и скажем нет, опустив руки вниз. Будем очень дружно отвечать и помогать друг другу, чтобы волшебник не запутал нас. - готовы? Игра «Есть или нет?» Есть ли в поле светлячки? Есть ли в море рыбки? Есть ли крылья у тельца? Есть ли клюв у поросенка? Есть ли гребень у горы? Есть ли двери у норы? Есть ли хвост у петуха? Есть ли ключ у скрипки? Есть ли рифма у стиха? Есть ли в нем ошибки? - молодцы ребята, не удалось Волшебнику вас запутать. Присаживайтесь на коврик. И раз вы такие смелые и умелые, он дарит Вам по волшебному шарикопосланию. Шарик эти не простые, они хоть и невидимые, но они смогут улететь далеко-далеко и передать привет и ваши добрые пожелания жителям «Цветочного города», им будет очень приятно получить от вас такое послание. Хотите отправить такие шарик с пожеланием? Игра-упражнение «Воздушный шарик». -представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарик. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам, раздувайте щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш</p>	<p>- да! Выполняют движения в соответствии с утверждениями. Садятся на коврик полукругом. -да! Дети имитируют надувание шариков, по очереди произносят пожелание (чтобы светило солнышко и было тепло, чтобы были добрыми, не болели, были здоровыми, радостными, чтобы не обижали друг друга, чтобы дружили). Поднимаются и поднимают руки высоко над головой, отпускают воображаемый шарик.</p>
--	--	---

		<p>шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь придумайте доброе пожелание, которое хотели бы передать с шариком малышам и произнесите его по очереди.</p> <p>-я желаю малышам радости, а вы? -молодцы, вот какие замечательные пожелания. А теперь давайте поднимем наши шарики высоко-высоко над головой и отпустим их.</p>	
4.	<p>Заключительный этап. Рефлексия</p> <p>Упражнение «Похвалилки». Цель: повышение самооценки, создание хорошего настроения.</p>	<p>Ребята, здорово мы поиграли, вам понравилось? - а кто нам прислал письмо? - что он нам подарил? - а кому мы отправили послание с добрыми пожеланиями? -хотите еще с ними поиграть? -тогда будем ждать новых встреч. А сейчас мы с вами каждый мысленно похвалит себя за что-то в сегодняшнем дне, например, если утром хорошо заправили кровать, были вежливыми, помогли убрать посуду, сделали аккуратный рисунок, кому-то помогли, съели весь обед и д.р. Только отвечать нужно честно, чтобы не зазнаваться. -готовы? -если похвалили – улыбнитесь!</p>	<p>-да! -«Волшебник» из цветочного города. -«волшебную палочку». -малышам из «Цветочного города». -да! -да! Улыбаются.</p>

2 занятие: « Учиться, знать, уметь»

№п/п	Этап проведения	Деятельность воспитателя	Деятельность воспитанника(виды деятельности, прямая речь)
1.	<p>Организационный момент. Упражнение «Назови ласково». Цель: создание позитивного настроения и сплочения детей,</p>	<p>- ребята, присаживайтесь поудобнее. Давайте поприветствуем друг друга так, чтобы у всех стало радостное настроение. Для этого мы обратимся друг к другу ласково. И начнем мы с соседа справа. Вот например я поздороваюсь с Кириллом: «Здравствуй Кирюша!».</p>	<p>Дети рассаживаются на коврик полукругом. -здравствуйте. Приветствуют друг друга по кругу.</p>

	эмоциональное расслабление, повышение самооценки, воспитанию доброжелательности .		
2.	<p>Вводный этап (актуализация знаний). Цель: заинтересовать детей, уточнить важные человеческие качества, закрепить желание получать знания. Чтение письма.</p>	<p>Давайте заглянем в наш волшебный сундучок и посмотрим что в нем? А здесь письмо. Давайте прочитаем, что написано на конверте? Из цветочной страны в детский сад, группу «Радуга»-это нам. Давайте его прочтем? Читает письмо. -ребятки, нам пишет Знайка. Говорит что он самый умный в Цветочном городе, и возможно на всей Земле он хорошо решает задачи по математике и безошибочно определяет что будет на обед. А еще по Солнцу может узнать погоду и расписание автобуса. Красиво рисует портреты и может сосчитать до 3 миллионов с закрытыми глазами. -Хм, не кажется ли вам ребятки, что кто-то немного хвастается? А еще и очень сомнительными умениями. Ребята, а так ли важно уметь все-все и лучше всех? А если уметь все интересно ли становится жить? Ведь гораздо интереснее всегда узнавать что-то новое, или научиться выполнять какое-то дело, это ведь так здорово! А наш Знайка, конечно всего не знает, он видимо просто боится что его осудят. Правильно ли это, ребята? Ведь стыдно не знать, а не хотеть научиться, правда? Так давайте поиграем и покажем Знайке что весело играть и дружить можно и без всех на свете знаний, главное проявлять доброту к окружающим.</p>	<p>Заглядывают в сундучок. - да! - да, кажется! Отвечают. -нет. -нет. -да!</p>
3.	<p>Основной этап. Игра: «Пол, нос, потолок».</p>	<p>Ребята, вставайте в полукруг и послушайте. Когда я правой рукой показываю на пол и называю: «Пол» вы приседаете</p>	<p>Встают полукругом, слушают правила игры.</p>

	<p>Цель: создание радостного настроения, сплочение детского коллектива, упражнение в пространственной ориентировке, развитие внимательности.</p> <p>Игра «Волшебные очки». Цель: создание положительного настроения, повышение уверенности в себе, повышение собственной значимости в своих глазах и глазах окружающих.</p> <p>Игра «Дотронься...» Цель: развитие навыков общения, умения обратиться с просьбой, снятие телесных зажимов.</p>	<p>и дотрагиваетесь до пола, затем покажите на нос, если я скажу «Нос», а если я говорю «Потолок» и поднимаю руку вверх вы тянетесь к потолку. Ребята вы должны внимательно слушать и показывать правильно то, что я вам говорю. Ведь хоть я и знаю расположение пола, носа и потолка, но все равно могу легко ошибиться. Все готовы? Тогда начали! Провожу игру, пытаюсь запутать детей. Молодцы! Немного запутались, но ничего страшного, нам ведь было весело? Присаживайтесь на коврик, ребята. А еще с письмом Знайка прислал нам свои «Волшебные очки». Он носит их, когда очень хочет похвалить кого-то за знания и умения, в них становится видно все хорошие качества других, даже те, которые не выставляют на показ. Ну что, примерим? Вот я сейчас примерю эти очки... Ой, какие вы все красивые, веселые, умные! Подхожу к каждому ребенку и называю какое-либо хорошее качество или умение. А вы ребята примерите очки? Помогаю ребятам при затруднении в назывании качеств и умений. Да, ребятки. Вон сколько всего хорошего вы назвали. Оказывается, чтобы чего-то уметь необязательно этим хвастаться, иначе мы из знающих превратимся в зазнаек. А если чего-то не получается сделать ненужно расстраиваться, ведь иногда мы не можем чего-то сделать потому что не успели, были заняты другими делами или просто уступили другу. Правда? А чтобы показать, что не знать всего не страшно мы с вами поиграем и научим Знайку уступать. Высыпаю и раскладываю игрушки в центре. Вставайте вокруг игрушек. Я буду называть часть игрушки до которой вы должны дотронуться</p>	<p>- да! Играют в игру. -да! Рассаживаются на коврик. Слушают воспитателя. -да! -да! Примеряют по очереди очки и называют качества друг друга. Ответы детей. Встают вокруг игрушек. -да! Играют в игру. Присаживаются.</p>
--	---	---	---

3 занятие: «Если с другом вышел в путь»

№п/п	Этап проведения	Деятельность воспитателя	Деятельность воспитанника(виды деятельности, прямая речь)
1.	<p>Организационный момент.</p> <p>Игра – упражнение «Комплименты».</p> <p>Цель: создание доброжелательного отношения друг к другу, формирование понимания самооценности для других, принятия другими.</p>	<p>Ребята, я очень рада вас видеть. Вежливость очень важное качество. Давайте поприветствуем друг друга комплиментами. Я начну, и скажу соседу справа: О. мне в тебе нравится аккуратная прическа. Теперь О.мне ответит «спасибо, мне очень приятно».</p> <p>Стоя в кругу, все берутся за руки. Глядя на соседа, ребёнок говорит: "Мне нравится в тебе...."</p> <p>Принимающий кивает головой и отвечает: "Спасибо, мне очень приятно! "Упражнение продолжается по кругу.</p> <p>По необходимости помогаю подобрать комплимент.</p>	<p>Дети рассаживаются на коврик полукругом.</p> <p>Дети по очереди приветствуют друг друга комплиментами.</p>
2.	<p>Вводный этап (актуализация знаний).</p> <p>Цель: вызвать интерес, активизировать знания детей о дружбе и культуре общения.</p>	<p>Молодцы, ребята. Всем очень приятно быть вежливыми, тогда с вами и дружить хочется. А вот в Цветочном городе есть такой мальчик, по имени Гунька, который дружбу не ценил. И часто ссорился, но правда быстро мирился. А еще он был не очень вежливый и не очень аккуратный. Даже послание нам прислал какое-то смятое. Будем читать его письмо?</p> <p>Тогда слушайте: Ребята, пишу вам я - Гунька. Как вы знаете я очень хороший. А вот мои друзья нет. Мы с ними совсем не похожи. А еще они иногда сердят меня, а потом сами же и обижаются. Поэтому я решил найти себе новых друзей. Ну что будете со мной дружить?</p> <p>Вот так письмо.</p>	<p>Ответы детей.</p> <p>Слушают содержание письма.</p>
3.	<p>Основной этап.</p> <p>Игра «Ветер дует на того...»</p> <p>Цель: способствует понятию эмоционального фона в группе,</p>	<p>Ребята, как вы думаете, правильно Гунька решил?</p> <p>Вы правы, ведь иначе так можно всех растерять и дружить будет не с кем. А верно ли что Гунькины друзья совсем на него не похожи..? Давайте поиграем и посмотрим, много ли у</p>	<p>Нет. С друзьями так нельзя себя вести.</p>

	<p>позволяет лучше узнать друг друга, способствует сплочению, созданию радостного настроения.</p> <p>Игра «Серебряное копытце». Цель: формирование умения создавать свое эмоциональное состояние, повышение самооценки.</p>	<p>нас общего с нашими друзьями. Вставайте в круг. Провожу игру «Ветер дует на того...». Ветер дует на того, кто: -...любит мороженое; -... у кого есть домашние животные; -... кто любит петь; -...у кого темные волосы; -... кто любит манную кашу; -...у кого голубые глаза; -...кто любит танцевать; -...у кого косички; -...кто в шортах; -...кто любит играть в игры; -...кто катался на лошади; -...кто любит конфеты; -... кто пришел в детский сад, и т.д. Дети, к которым подходит высказывание, выходят в центр и жмут друг другу руки. Молодцы, ребята. У нас у всех очень много общего, и поэтому нам интересно вместе. Присаживайтесь на коврик. А помните еще Гунька писал, что он сердится на друзей, а они на него обижаются. Но во всех нас живут волшебные вежливость и доброта, которые помогают нам дружить. Давайте научим Гуньку как их в себе найти. Вставайте и представьте, что каждый из вас - красивый, стройный, сильный, спокойный, мудрый олень с гордо поднятой головой. На вашей левой ноге - серебряное копытце. Как только вы стукнете копытцем по земле, появляются серебряные монеты. Они волшебные, невидимые. С каждой новой появляющейся монетой в вас просыпаются доброта, вежливость, ласка, радость. И хотя другие люди не могут увидеть этих монет, они чувствуют доброту, ласку, исходящие от вас. Они тянутся к вам, хотят с вами дружить, любят вас, вы им все больше и больше нравитесь». Молодцы, а теперь присаживайтесь на коврики. Теперь нас наполняют радость и доброта, а с добрыми людьми всегда</p>	<p>Встают в полукруг. Играют в игру.</p> <p>Садятся на коврик полукругом.</p> <p>Встают свободно. По команде воспитателя выбивают левой ножкой воображаемые монеты.</p> <p>Присаживаются на ковер, слушают воспитателя.</p> <p>Играют в игру.</p>
--	--	--	---

	<p>Игра: «Если «да» – похлопай, если «нет» – потопай». Цель: развитие коммуникативных навыков, развитие слухового внимания, отреагирование эмоций, закрепление адекватных форм проявления эмоций</p> <p>Психогимнастика «Ручеек радости». Цель: снятие эмоционального напряжения.</p>	<p>хочется дружить. Давайте поиграем в игру «Если «да» – похлопай, если «нет» – потопай», будьте внимательны. Я буду называет предложения, а вы должны оценить их похлопав в ладоши, если согласны, или потопав ногами, если утверждение неверно: - «Рома навестил бабушку и так обрадовался, что обиделся на нее»; - «Саша отнял игрушку у Пети и побил его, Петя поссорился с ним»; - «Лене очень нравился Сережа, поэтому она его побила»; - «Максим подарил Даше конфеты, и она очень обрадовалась»; - «Сережа увидел, что Максим подарил Даше конфеты, обиделся, что сам не сделал этого и поэтому поссорился с Максимом»; - «Ира помогла Ане убрать игрушки и они подружились»; - «Таня вежливо попросила у Кати куклу и они играли вместе»; - «Сережа и Максим помогли воспитателю собрать ветки на улице и их похвалили» и т.д. Молодцы, ребята, ведь обида и злость дружат со ссорой, а ссоры делают человека одиноким, так как с ним никто не хочет разговаривать или играть. Мы знаем как себя вести и настроение у нас замечательное. Но иногда друзья могут и ссориться, но с другом всегда можно помириться. И Гуньке нельзя забывать, что в каждом из нас живет ручеек радости. Сядем поближе и возьмемся за руки. Давайте закроем глазки и мысленно представим, как внутри у каждого поселился добрый, весёлый ручеек. Водичка в ручейке была чистая, прозрачная, тёплая. Ручеек был совсем маленьким и озорным. Он не мог долго усидеть на одном месте. Давайте с ним поиграем и мысленно представим себе, как чистая, прозрачная, тёплая водичка через ваши ручки переливается друг другу по кругу. Поднимаю руку ребенка справа и передаю волну по кругу.</p>	<p>Встают друг за другом. Играют в игру.</p> <p>Сядутся на коврик.</p> <p>Дети сядутся по кругу, берутся за руки.</p>
--	---	---	---

		Вот так ручеек у нас получился, радостный и озорной.	
4.	Заключительный этап. Рефлексия. Упражнение «Похвалилки». Цель: повышение самооценки, создание хорошего настроения.	Молодцы, наверное теперь Гулька научился дружить со своими друзьями, пользоваться вежливостью и добротой. А мы с Гулькой мы будем дружить? Конечно, и наверно пригласим его к нам в гости. А сейчас мы с вами каждый мысленно похвалит себя за что-то в сегодняшнем дне, например если утром хорошо заправили кровать, были вежливыми, помогли убрать посуду, сделали аккуратный рисунок, кому-то помогли, съели весь обед и д.р. Если похвалили – улыбнитесь!	Да. Да. Выполняют упражнение. Улыбаются.

4 занятие: «На дальних берегах»

№ п/п	Этап проведения	Деятельность воспитателя	Деятельность воспитанника(виды деятельности, прямая речь)
1.	Организационный момент. Упражнение «Здравствуй..» Цель: создание позитивного настроения и сплочения детей, эмоциональное расслабление, повышение самооценки, доверительной атмосферы.	- ребята, присаживайтесь поудобнее. Давайте поприветствуем друг друга обращаясь по имени. Я начну, и назову своих соседей, сидящих справа и слева ласково: здравствуй..Ю, здравствуй..Т. ведь когда мы приветствуем друг друга словом здравствуй, то мы желаем этому человеку здоровья. Молодцы, так приятно, когда к тебе обращаются по имени.	Дети рассаживаются на коврик полукругом. Дети по очереди называют соседа справа и слева ласковым именем. -здравствуй..О, здравствуй ..М и т.д.
2.	Вводный этап (актуализация знаний). Цель: вызвать интерес детей, желание помочь.	А посмотрите-ка ребята, что у нас сегодня в волшебном сундучке. Там какое-то необычное послание. Оно очень аккуратно сложено, и завязано бинтом. Как вы думаете от кого оно? Давайте его прочтем. Читаю письмо: «Дорогие ребята, меня зовут доктор Пилюлькин. Я слышал о вашей дружбе и сообразительности. Недавно путешествовал я по окрестностям нашей страны малышом и обнаружил пустыню полную песка.	Рассматривают письмо. Ответы детей. Слушают чтение письма.

		<p>Животным этих мест негде спрятаться от солнышка и найти травы для пропитания. Вот я и решил засадить зеленым лесом ту пустыню. И прошу вашей помощи в этом непростом деле. Животных я опросил и они будут очень рады дому в зеленой роще.</p> <p>Жду ответа от своих юных помощников».</p> <p>Вот так письмо. Ребята поможем доктору в таком замечательном деле? Путь нам предстоит не близкий и нужно подготовиться к путешествию.</p>	Да!
3.	<p>Основной этап.</p> <p>Игра «Назови себя».</p> <p>Цель: Учить представлять себя коллективу сверстников, повышать самооценку, умение преодолевать волнение.</p> <p>Игра «Волшебный песок».</p> <p>Цель: стабилизировать эмоциональное состояние; развивать тактильно-кинестетическую чувствительность,</p>	<p>Но в путь нам нужно отправляться с проверенными и надежными товарищами. А с кем мы отправимся мы узнаем, когда представимся друг другу полным именем.</p> <p>Ведь наше имя – многое говорит о нас. Вот например, Мишутка может немного полениться и недоделать, а Юляшка пообещать и не выполнить заигравшись в игрушки. А вот уж если пообещала Юлия или попросили о помощи Михаила или Тимофея подвести никак нельзя. Это ваши взрослые имена и они вам даны в помощь.</p> <p>Ребята, вставайте в круг, в центре водящий с мячом, сначала это буду я. Я подброшу мяч и произнесу чье-то имя. Тот участник, чье имя произнесли должен поймать мяч и представить себя, назвав свое взрослое имя четко и выразительно. Затем он подбрасывает мяч и произнести имя следующего участника. Готовы?</p> <p>Молодцы, теперь мы знаем своих товарищей. И можем положиться друг на друга.</p> <p>Ну что ребята, готовы отправляться в путь?</p> <p>Тогда вставайте друг за другом паровозиком и отправляемся в путь. А чтобы дорога была веселее споем веселую песенку про дружбу.</p> <p>Звонко мы спели и не заметили как добрались до места. Посмотрите какая здесь пустыня. Нам она кажется небольшой, а для жителей-коротышек</p>	<p>Сидят полукругом на ковре.</p> <p>Слушают правила игры.</p> <p>Да!</p> <p>Встают в круг и играют в игру.</p> <p>Да!</p> <p>Встают паровозиком, поют песню и следуют за педагогом.</p> <p>Рассаживаются вокруг песочницы и исследуют песок.</p> <p>Да.</p>

<p>мелкую моторику и сенсорное восприятие.</p> <p>Игра: «Пчелкины шалости». Цель: снижение психомышечного напряжения, закрепление адекватных форм проявления эмоций.</p>	<p>и их животных она просто огромная. Присаживайтесь вокруг пустыни и потрогайте песочек, какой он на ощупь, какой температуры. Сначала он кажется сухим и жестким, а затем начинает струиться сквозь пальцы. Давайте зароемся ладошками поглубже в песочек, внутри он влажный и прохладный. Из него можно слепить что-нибудь? Да, можно. Давайте вынем ручки из песка и отряхнем, песочек легко стряхивается с рук. А посмотрите, кто к нам пришел (достаю подставку с фигурками животных). Давайте каждый выберет себе по одному дикому животному для которого он сегодня построит жилище. Хорошо, а теперь давайте каждый придумает и построит для своего животного домик из песка, для этого можно использовать формочки и лопатки. А затем мы озеленим наш лес деревьями. Помогаю по необходимости. Молодцы, ребята, хорошие домики у вас получились. Только вот как же звери будут ходить друг к другу в гости? Правильно, давайте каждый возьмет материал, который нравится и выложит им тропинку от своего домика к соседу справа. Хорошие дорожки получились, давайте посадим деревья в нашем лесу, чтобы было много зелени и прохлады. Вот и посадочный материал. Здорово у нас получилось, правда ребята. Домики у животных все такие разные но одинаково уютные и надежные, много зеленых деревьев и прекрасные дорожки, чтобы ходить в гости и на прогулки. Вы все большие молодцы и животные вам очень благодарны. И в наш лес на аромат от цветущих деревьев прилетели пчелки. Они озорные и любят играть. Давайте и мы с ними поиграем. Вставайте в круг. Пчелки много трудятся, собирают</p>	<p>Выбирают по животному. Разбирают формочки и лопатки и строят домики. Нужно сделать дорожки. Разбирают материал и выкладывают тропинку. Расставляют макеты деревьев и кустов. Предлагают посадить цветы и сделать пруд или реку. Любуются лесом и постройками.</p> <p>Играют в игру.</p>
---	---	--

	<p>Упражнение «Полет на ковре-самолете». Цель: обучение приемам саморелаксации, снятие напряжения, развитие воображения.</p>	<p>нектар. Но иногда им очень хочется пошалить. И тогда они бегают и прыгают друг за другом, забыв о работе. А «главная пчела» заметив что пчелки шалят командует по домам и пчелки должны занять один из домиков: лужайку, морской бережок, мостик через ручеек, лесную тропинку. Затем ведущий разрешает пчелкам поиграть и игра повторяется 3-4 раза. Пчелки наши потрудились и поиграли на славу. Мы обязательно еще заглянем к ним в гости в из крошечный лес, ну а сейчас нам пора отправляться в детский сад. А чтобы нам скорее добраться мы полетим на ковре-самолете. Присаживайтесь на ковер и закройте глаза и расслабитесь. И молча представьте себе, какой у нас ковер-самолет? Какого он цвета? Он однотонный или с узорами? Огромный ковер или маленький коврик? Какой он на ощупь: мягкий, шелковистый, шершавый? Из какого материала он сделан? Вы садитесь на волшебный ковер-самолет и поднимаетесь в воздух. Вам хорошо, уютно, тепло, безопасно. Ковер ласково поддерживает вас и несет туда, куда вам хочется. Вы подниметесь над и летите над лесами, полями и реками... И вот вы видите очень красивое, привлекающее вас место. Вы приказываете ковре опуститься. Что вы видите вокруг? Здесь очень спокойно и безопасно. Побудьте в этом месте столько, сколько вам захочется. Затем вы снова садитесь на ковер-самолет и возвращаетесь обратно, в эту комнату, но ощущение уюта и покоя, которое вы испытали в найденном вами месте, сохраняется. Откройте глаза. Ребята пока мы летели в группу нам пришло еще одно письмо. Послушайте: «Дорогие ребята, все жители Цветочного города и их четвероногие друзья-животные благодарят вас за помощь. Теперь у них появился замечательный лес. И</p>	<p>Рассаживаются на ковер, закрывают глаза и выполняют упражнение.</p> <p>Слушают текст письма. Обещают еще побывать в гостях у малышей.</p>
--	---	--	--

		им он очень понравился. Они желают вам оставаться дружными и веселыми ребятами и ждут вас еще в гости».	
4.	Заключительный этап. Рефлексия. Упражнение « Похвалилки ». Цель: повышение самооценки, создание хорошего настроения.	Молодцы, ребята, хорошее дело сделали. Но добрых дел много не бывает и сейчас мы с вами каждый мысленно вспомнит хорошее дело. Закройте глазки и вспомните, например, кому-то уступил был добр или кому-то помог, съел весь суп и поблагодарил за обед, хорошо заправил кровать и убрал все игрушки на место. Если вспомнили – улыбнитесь!	Закрывают глаза, улыбаются.

5 занятие: «Творческая мастерская»

№п/п	Этап проведения	Деятельность воспитателя	Деятельность воспитанника(виды деятельности, прямая речь)
1.	Организационный момент. Упражнение « Назови ласково ». Цель: создание позитивного настроения и сплочения детей, эмоциональное расслабление, повышение самооценки, воспитанию доброжелательности.	Ребята, присаживайтесь поудобнее. Давайте поприветствуем друг друга так, чтобы у всех стало радостное настроение. Для этого мы обратимся друг к другу ласково. И начнем мы с соседа слева. Вот например я поздороваюсь с Юлей: «Здравствуй Юленька!». Молодцы, так приятно быть вежливым и слышать в ответ ласковые слова.	Дети рассаживаются на коврик полукругом. Приветствуют друг друга.
2.	Вводный этап (актуализация знаний). Цель: привлечение внимания детей, вызвать желание помочь; - укрепление веры в собственные умения, повышение собственной значимости.	Посмотрите-ка ребятки, что у нас в волшебном сундучке, здесь письмо и оно все в краске. Кто бы мог его написать? Конечно, это Тюбик. Давайте послушаем что он пишет: «Здравствуйте ребята, пишет вам Тюбик, я художник, очень люблю рисовать. У моего друга Незнайки скоро день Рождения, и я хотел подарить ему картину, но совсем незнаю что нарисовать. Ведь	Дети высказывают предположения о авторе письма. Слушают текст письма. Потому что не знает понравится ли его подарок. Да, если

		<p>рисовать я люблю и дарил уже всякие картины. И я переживаю, что Незнайке не понравится мой подарок. Может вы мне поможете нарисовать что-то необычное и тогда это будет наш общий подарок? Посылаю вам холст и краски. Тюбик.»</p> <p>Ребята, как вы думаете, почему Тюбик волнуется?</p> <p>Да, но ведь подарок сделанный своими руками и со старанием не может не понравиться.</p> <p>Конечно, и подарок от нас всех это хорошая идея, и Тюбик, как настоящий художник мог бы нарисовать пейзаж или портрет, но можно и что-то особенное. Главное верить в свои силы и приложить старание, тогда все получится. А мы ему немного поможем. Согласны?</p>	<p>постараться, то подарок получится хорошим.</p> <p>Да!</p>
3.	<p>Основной этап.</p> <p>Игра «Ладочки». Цель: формирование умения общаться друг с другом, снятие тревоги неприятия, развитие цвето- и формо-восприятия, создание радостного настроения.</p> <p>Игра «Рисунок имени». Цель: игра способствует повышению самооценки ребенка, повышает его значимость в коллективе, помогает критично</p>	<p>Чтобы нарисовать красивую картину давайте вспомним какого цвета бывают краски.</p> <p>Сейчас я каждому выдам значок и прикреплю таким образом, чтобы его было видно всем.</p> <p>Всем видно цвет друг друга?</p> <p>Ребята, когда я хлопну в ладоши 1 раз, вы должны найти свою пару по цвету (красный к красному, синий к синему), и хлопнуть друг друга в ладоши, назвать при этом имя того, с кем вы здороваетесь. Если я хлопну 2 раза, то вы должны найти пару по форме значка (квадрат, круг или треугольник) и хлопнуть двумя ладошками друг друга, назвав имя того, кого вы приветствуете.</p> <p>Готовы?</p> <p>Молодцы, все знают и цвета и формы, вы очень внимательны.</p> <p>Для того чтобы сделать другу хороший подарок, например нарисовать рисунок для друга, нужно знать что он любит и чем интересуется.</p> <p>Чтобы нам лучше это узнать каждый из нас нарисует свою эмблему. Я раздам вам заготовки, которые разделены на три части. В одной мы изобразим любимые цвета, в другой</p>	<p>Подходят к воспитателю и прикрепляют значки с цветом.</p> <p>Да.</p> <p>Да!</p> <p>Играют в игру.</p> <p>Садятся на коврик полукругом.</p> <p>Слушают инструкцию воспитателя, рассматривают эмблему</p>

	<p>посмотреть на себя и выделить сильные стороны.</p> <p>Игра: упражнение «Художники».</p> <p>Цель: создание позитивного настроения и сплочения детей, формирование умения не боясь проявить свою творческую фантазию и ее взаимоприятия.</p>	<p>любимую игру, а в третьей любимую сказку или рассказ, кто-то может изобразит любимую еду. А когда все эмблемы будут готовы мы расскажем о них. В этих значках будут отображены ваши интересы.</p> <p>Посмотрите на мою эмблему, по ней видно, что я люблю голубой, желтый и розовый цвета, что я люблю играть в игры с мячом, а моя любимый рассказ «Простоквашино».</p> <p>Для изображения мы возьмем цветные карандаши. Ребята постарайтесь изобразить свои эмблемы кратко, чтобы при просмотре ваши друзья могли понять, что на них изображено, а потом дополнить их рассказом.</p> <p>Подходите и разбирайте заготовки. Помогаю по необходимости.</p> <p>Ребята, все закончили?</p> <p>Молодцы, а теперь давайте каждый расскажет о своей эмблеме. Кто хочет начать?</p> <p>Помогаю выстроить рассказ при затруднении детей.</p> <p>Молодцы, теперь вы всегда сможете предположить что понравится вашему другу.</p> <p>Но подарок может быть и необычным, например вы захотели сделать что-то совсем интересное. Тюбик нам написал, что Незнайка очень любит животных и очень любит фантазировать.</p> <p>И чтобы помочь Тюбику давайте сделаем картину под названием «Следы невиданных зверей».</p> <p>Для этого мы возьмем краски и попробуем изобразить следы отпечатками наших ладошек и пальчиков и придумать каким зверятам они могут принадлежать. Давайте я начну и посмотрим что получится. Для своего изображения я хочу взять голубую, зеленую и оранжевую краски, нанесу их на ладошку и прижму к листу, посмотрите что получилось, теперь я добавлю немного краски по бокам, мне кажется, что это мог быть радужный прыгун, который</p>	<p>воспитателя, слушают рассказ. Разбирают заготовки, рисуют эмблемы.</p> <p>Да!</p> <p>Рассказывают по очереди о своих эмблемах.</p> <p>Слушают объяснение воспитателя.</p>
--	---	---	--

	<p>Игра «Скульптура».</p> <p>Цель: игра учит детей владеть мышцами лица, рук, ног и снимать мышечное напряжение.</p>	<p>оставляет отпечатки радостных следов в виде цветочков. А теперь давайте я положу на стол ватман и мы сделаем общий рисунок из следов. А потом каждый расскажет о своем животном. Согласны?</p> <p>Подходите к столу. Вы можете использовать любые цвета, кто-то возможно захочет изобразить не один след, или дополнить отпечаток.</p> <p>Помогаю по необходимости.</p> <p>Молодцы ребята, посмотрите какая веселая картина у нас получилась. Вытирайте ручки салфетками и теперь давайте каждый расскажет о своем животном. Кто это, какого внешнего вида, большой или маленький, какого цвета, где живет, чем питается и с кем дружит.</p> <p>Помогаю по необходимости.</p> <p>Здорово, я думаю Незнайке очень понравится наша картина. А Тюбик может дополнить ее своими животными, дорисовать лес, луга или возможно эти зверята будут жить в стране облаков или в Цветочном городе. А как вы думаете?</p> <p>А возможно Тюбик захочет нарисовать свой рисунок, например портрет Незнайки. А что еще может подарить художник на День рождения?</p> <p>Да, а еще он может сделать скульптуру. Например изобразить своего друга радостным или веселым. Давайте и мы с вами попробуем сделать скульптуру.</p> <p>Давайте встанем парами. И один из нас - скульптор, другой - скульптура. И давайте попробуем по заданию вылепить из "глины" скульптуру:</p> <p>-ребенка, который ничего не боится.</p> <p>Молодцы, а теперь поменялись и тот кто был скульптурой становится скульптором.</p> <p>Теперь слепим ребенка радостного, который всем доволен;</p> <p>Молодцы, поменялись, и слепим ребенка, который выполнил сложное задание;</p> <p>Молодцы, поменялись, и слепим храброго и сильного ребенка и т.д.</p>	<p>Да! Рассаживаются за стол и изображают следы.</p> <p>Рассказывают о придуманных животных.</p> <p>Ответы детей.</p> <p>Ответы детей.</p> <p>Играют в игру «Скульптура».</p>
--	--	---	---

		<p>Хорошо у нас получилось. Понравилась вам игра? А что вы почувствовали, когда из вас лепили сильного и смелого человека? А когда веселого и радостного? А кому понравилось быть скульптором? А кому скульптурой? Да, вот сколько интересных подарков может сделать художник. И мы все с вами можем быть художниками, не по профессии, а по своему желанию. Ведь чтобы что-то сделать хорошо нам достаточно приложить свои старания, согласны? Молодцы, ребята. Я перевяжу наш рисунок красивой лентой. Ведь теперь-то Тюбик точно знает, что у него все получится и обязательно сделает замечательный подарок Незнайке и наш рисунок ему передаст.</p>	<p>Да. Ответы детей.</p> <p>Да.</p>
4.	<p>Заключительный этап. Рефлексия. Упражнение «Похвалилки». Цель: повышение самооценки, создание хорошего настроения.</p>	<p>Ребята, здорово мы порисовали, вам понравилось? Я думаю, что и Тюбику было интересно узнать какие еще рисунки бывают, и что можно фантазировать и изображать что-то совсем необычное и это интересно и весело. А мы будем ждать новых встреч с жителями Цветочного города. А сейчас мы с вами каждый мысленно похвалит себя за что-то в сегодняшнем дне, например, если съел всю кашу на завтрак и помог маме помыть посуду, если были вежливыми в ответ на грубость, помогли убрать игрушки или сделали аккуратный рисунок, кому-то помогли и др. Но только нужно хвалить себя честно, чтобы не зазнаваться. -готовы? -если похвалили – улыбнитесь!</p>	<p>Да!</p> <p>Улыбаются.</p>

6 занятие: «Помощница - смекалка»

№п/п	Этап проведения	Деятельность воспитателя	Деятельность воспитанника(виды деятельности,
------	-----------------	--------------------------	--

			прямая речь)
1.	<p>Организационный момент.</p> <p>Игра - упражнение «Комплименты».</p> <p>Цель: создание доброжелательного отношения друг к другу, формирование понимания самооценности для других, принятия другими.</p>	<p>Ребята, я очень рада вас видеть. Вежливость, как вы помните очень важное качество. Давайте поприветствуем друг друга комплиментами. Я начну, и скажу соседке слева: «К., мне нравится в тебе как ты аккуратно раскрашиваешь рисунки», а К. мне ответит «Спасибо, мне очень приятно».</p> <p>Глядя на соседа, ребёнок говорит: «Мне нравится в тебе...»</p> <p>Принимающий кивает головой и отвечает: «Спасибо, мне очень приятно». Упражнение продолжается по кругу.</p> <p>По необходимости помогаю подобрать комплимент.</p> <p>Молодцы ребята, вы вежливые и приветливые.</p>	<p>Дети рассаживаются на коврик полукругом. Выполняют упражнение.</p>
2.	<p>Вводный этап (актуализация знаний).</p> <p>Цель: привлечь внимание детей, вызвать желание взаимопомощи.</p>	<p>Ребятки, посмотрите-ка что у нас в волшебном сундучке.</p> <p>Здесь записка и она перевязана голубой ленточкой.</p> <p>Давайте прочтем ее.</p> <p>Читаю записку: «Здравствуйте, ребятки. Это Кно-по-о-по-чка, я хотела придти к вам в гости и так торопила-а-а-ась, что упа-а-ла в лужу и испачкала-а-а-а. Не смогу я к вам придти, ведь наряд мой испорчен. Меня наверное заругают. Что же мне делать?»</p> <p>Ой, ребятки, Кнопочка, такая смелая и радостная девочка, а так переживает. Давайте подумаем как мы можем ей помочь.</p> <p>Да, со всеми может случится неприятность, но не стоит так переживать, нужно просто подумать что же можно предпринять.</p> <p>Да, можно попросить помощи у друзей или обратиться ко-взрослым.</p>	<p>Сидят на коврик полукругом.</p> <p>Слушают содержание письма.</p> <p>Ответы детей.</p>
3.	<p>Основной этап.</p> <p>Игра «Невидимая нить».</p> <p>Цель: сплочение детского коллектива.</p>	<p>Ребята, давайте поделимся с Кнопочкой нашим хорошим настроением и ей сразу станет радостней. В руках у меня клубок ярких ниток. Я расскажу о моем настроении и передам его по кругу, и вы расскажите о своем настроении и передайте его друг другу. Вы можете рассказать о том, какое у вас в данный</p>	<p>Сидят на коврик полукругом. Выполняют упражнение.</p>

	<p>Упражнение «Бывают чувства разные». Цель: расширить круг понимания эмоций, расширить возможности к самовыражению, снятие барьеров в общении.</p>	<p>момент настроение, и что хочет пожелать для других. Ребята, которые уже держали клубок, не отпускают его ниточку. Помогаю детям по необходимости. Вот клубок и вернулся ко мне, дети натягивают нить, закрывают глаза и представляют, что они составляют одно целое, что каждый из них важен и значим в этом целом. Молодцы, ребята. Да, ребята. И Кнопочка из Цветочного города, пока бежала к нам поиграть и упав в лужу расстроилась. От этого ей грустно и обидно. Она переживает, что испачкала платье. Но ведь бывает так, что и мы из-за чего-то грустим. И это нормально. Всем можно немного погрустить, если что-то случилось или просто так. Давайте послушаем стихотворение и попробуем выразить эмоции о которых в нем говорится. Готовы? Тогда слушайте. Я буду показывать разные чувства, а вы мне помогайте. Бывают чувства разные: прекрасные (показываю радость), опасные (выражаю страх), сердечные (прижимаю руки к груди), забавные (улыбаюсь), веселые (смеюсь), печальные (грусть на лице), игральные (хлопаю в ладошки соседей слева и справа), молчальные (опускаю голову и отвожу взгляд). Попробуй улыбнуться, как клоун на манеже, и робко потянуться, как маленький подснежник. Попробуй рассердиться, как злющая оса. Попробуй удивиться, взглянув на небеса. Попробуй шею важно, как лебедь выгибать - все скажут: «Он отважный!» и будут уважать. Ведь главное не унывать, а подумать и найти решение. И всегда можно обратиться за помощью к друзьям или родителям.</p>	<p>Играют в игру.</p> <p>Да!</p> <p>Пытаются выразить эмоции.</p> <p>Показывают эмоции в соответствии с текстом. Выполняют упражнение. Водят хором и поют песенку.</p>
--	--	--	---

	<p>Игра-упражнение «Неоконченные предложения». Цель: повышение самооценки детей.</p> <p>Игра «Подари улыбку другу». Цель: развитие умения отрегулировать свои эмоции. Воспитание чувства взаимопомощи и отзывчивости. -воспитание умения преодолевать стеснение и выражать свои эмоции свободно.</p> <p>Игра-упражнение на релаксацию «Сосулька». Снятие напряжения, развитие выразительности движений, воображения.</p>	<p>А еще давайте вспомним, что чтобы не случилось, нас всегда любят наши родители и наши друзья. Давайте поиграем и закончим предложения: я начну, а вы продолжите: «Я люблю...», «Меня любят...», «Я не боюсь...», «Я верю..», «В меня верят...», «Обо мне заботятся...» Вот пока мы тебя утешали Кнопочку, платьишко ее уже и высохло, и опять стало нарядным. Наверное, она даже повеселела. Ведь как приятно, когда у тебя и твоих друзей хорошее настроение. Можно ли грустить, когда улыбаешься? Давайте улыбнемся так, чтобы улыбка поселила в нас хорошее настроение и помогла справиться с плохим настроением и другому человеку. Как вы красиво улыбаетесь, а теперь повернитесь лицом к соседу справа и слева и подарите друг другу улыбку. Давайте встанем в круг, возьмем за руки споем песенку про улыбку. Молодцы, присаживайтесь на ковер. Погрустить конечно могут все, но что же может развеселить друга? Да, а еще веселые игры. Вставляйте ребята и давайте поиграем в импровизации. Сейчас мы представим что мы весенние сосульки, мы крепкие и твердые. Но вот вышло теплое солнышко, оно прогревает нас и сосульки начинают таять. Наши мышцы становятся мягче, руки опускаются свободно, тело расслаблено и мы потихоньку таем опускаясь на ковер, лежим расслаблено и свободно. Руки и ноги наши лежат на полу и отдыхают. Но вдруг снова настало морозное утро и мышцы стали крепкие, твердые, напряглись и выпрямились. Но вот солнышко опять пригрело и мы расслабились и тело наше стало мягким и свободным. Дыхание наше ровное и глубокое, солнышко тепло прогревает, обдувает лицо теплый ветерок. Наступила весна. И вот мы снова ребята в детском саду.</p>	<p>Ответы детей. Играют в игру.</p> <p>Выполняют упражнение.</p> <p>Играют в игру.</p>
--	---	---	--

		Молодцы, ребята.	
4.	<p>Заключительный этап. Рефлексия. Упражнение «Похвалилки». Цель: повышение самооценки, создание хорошего настроения.</p>	<p>Теперь у Кнопочки радостное настроение и она больше не будет грустить по пустякам. А мы будем ждать новых встреч с жителями Цветочного города. А сейчас мы с вами каждый мысленно похвалит себя за что-то в сегодняшнем дне, например, если помог маме прибраться, если были старательными и аккуратными выполняя сложное задание, предложили свою помощь кому-то или не проленились и вовремя выполнили свои обязанности д.р. - если похвалили – улыбнитесь!</p>	<p>Закрывают глаза и выполняют упражнение. Улыбаются.</p>

7 занятие: « Веселые музыканты»

№п/п	Этап проведения	Деятельность воспитателя	Деятельность воспитанника(виды деятельности, прямая речь)
1.	<p>Организационный момент. Упражнение «Здравствуй..» Цель: создание позитивного настроения и сплочения детей, эмоциональное расслабление, повышение самооценки, доверительной атмосферы.</p>	<p>Ребята, присаживайтесь поудобнее. Давайте поприветствуем друг друга радостно. Я предлагаю вам поприветствовать друг друга пропев имена друг друга как колокольчики: «Здравствуй, Т...» и т.д. Пропоем хором, А теперь как большая и низко звучащая труба: «З-д-р-а-в-с-т-в-у-й-т-е». А теперь тихо-тихо, как легкий ветерок (шепотом). И звонко и радостно, как весенний дождик. Молодцы, так приятно слышать такие разные волшебные слова.</p>	<p>Дети рассаживаются на коврик полукругом. Выполняют упражнение хором совместно с педагогом.</p>
2.	<p>Вводный этап (актуализация знаний). Цель: привлечение внимания детей.</p>	<p>Посмотрите-ка ребята, наш волшебный сундучок сегодня необычно тяжелый. Он чем-то наполнен. Па еще здесь письмо. Давайте его прочтем. «Здравствуйте, ребята. Зовут меня Гуся, я музыкант из Цветочного города. Слышал я, что вы ребята находчивые и сообразительные. И не согласитесь ли вы мне подсобрать? Как вы уже знаете от моего товарища</p>	<p>Слушают содержание письма.</p>

		<p>Тюбика скоро у Незнайки праздник. И он попросил меня сыграть на его Дне Рождения какую-нибудь веселую музыку. А веселее музыка получается, если играет не один, а несколько музыкантов. Вот я и хочу вас попросить подыграть мне. Я прислал вам мои музыкальные инструменты. Попробуйте поиграть на них».</p> <p>Ребята, как интересно. Мы все с вами можем почувствовать себя настоящими музыкантами. Ну что, готовы поиграть вместе с Гуслей?</p>	Да!
3.	<p>Основной этап.</p> <p>Игра «Эхо» Цель: сплочение, развитие навыков подчиняться общему ритму движений.</p> <p>Игра: «Путаница». Цель: повышение самооценки, уверенности в своих силах, обучение навыкам открытости и готовности для работы с другими.</p>	<p>Ребята, давайте с вами поиграем и потренируемся быть дружными и работать слажено, как настоящий оркестр. Для этого вы должны четко следовать указаниям дирижера, выполнять движения в едином ритме. Иначе вместо красивой мелодии будут отдельные звуки. Например, на мой хлопок воспитателя вы отвечаете дружными хлопками.</p> <p>Готовы?</p> <p>Провожу игру 5 раз с различными звуками.</p> <p>Хорошо, вы работаете слажено и дружно. Хороший оркестр у нас получится.</p> <p>Но вот для хорошей мелодии еще нужно правильно настроить инструменты.</p> <p>И для этого мы поиграем в настройщиков.</p> <p>Кто знает считалочку и поможет определить порядок водящих?</p> <p>Хорошо, теперь водящий отворачивается, а у нас появляется большая скрипка (беритесь за руки), струны которой запутались – запутываю детей между собой, перекрещивая руки и ноги.</p> <p>Теперь позовем настройщика тоненьким скрипичным голосом. (Водящий - поворачивается к игрокам и пытается их распутать. В это время ребята имитируют тоненьким голосом звучание скрипки. Затем меняются по очереди, так же происходит смена инструмента.)</p> <p>Молодец, настройщики. А теперь у нас запуталась виолончель. У нее</p>	<p>Встают полукругом.</p> <p>Да! Дети отвечают на звуки ведущего эхом.</p> <p>Считаются и определяют порядок водящих.</p> <p>Запутываются. Зовут настройщика. Играют в игру.</p> <p>Нет, мы не умеем играть на музыкальных инструментах.</p> <p>Разглядывают инструменты. Барабан, дудочка, металлофон, трещетка и бубен.</p>

	<p>Игра «Музыканты». Цель: снижение эмоционального напряжения, снятие мышечных зажимов, развитие чувства ритма, умения отыграть различное настроение через движения.</p> <p>Упражнение «Ласковые ноты». Цель: расслабление, осознание своего самочувствия, снижение эмоционального напряжения.</p>	<p>толстый голос (гитара, контрабас, балалайка) Здорово, все инструменты настроены и мы готовы исполнить мелодию? Знаете ребята и я не умею, но наверное мы сможем исполнить радостную мелодию и без инструментов. И через наши движения Незнайка поймет что мы ему желаем радости и хорошего настроения. Давайте посмотрим, какие музыкальные инструменты нам прислал Гуся. Назовите их. Правильно. Это волшебные инструменты. Они своим звучанием задают настроение. Сейчас я поиграю вам на металлофоне, а вы попробуете передать его звучание в движении. Послушайте и пройдите по кругу двигаясь как звучит этот инструмент: плавно, радостно. И я пойду вместе с вами. А теперь я возьму барабан. Его звонкий и задорный звук предлагает нам помаршировать, высоко поднимать ноги и громко топать. А вот трещетка приглашает нас побаловаться: покружится и побегать. Кто следующий хочет нам поиграть? Здорово у нас получилось, целый оркестр. А еще Незнайке будет приятно увидеть в свой праздник целую поляну цветов. А поможет вырастить наши цветочки красивая мелодия. Ребята, ложитесь на ковер и свернитесь клубочком обхватив свои коленочки руками. Сейчас каждый из нас маленькое зернышко. Мы лежим в высокой зеленой травке. Над нами высоко-высоко поет соловей. Нам спокойно. Но вот на ясном голубом небе появляются первые лучики солнышка. Солнышко ласковое, теплое. Начинает пригревать своими лучиками. И зернышко просыпается. Сначала оно разворачивается, расправляет свои росточки, тянутся ручки и ножки. Потом росточки</p>	<p>Дети идут по кругу выполняя движения под различную музыку.</p> <p>Затем по очереди играют на музыкальных инструментах.</p> <p>Выполняют упражнение в соответствии с текстом.</p>
--	--	--	---

		<p>начинают потихоньку двигаться и тянутся вверх. Мы встаем на ножки и поднимаемся высоко, тянемся к весеннему солнышку. На росточке появляется красивый бутон, он необыкновенного цвета. Бутон набирает солнечного тепла и раскрывает свои лепестки навстречу солнышку. Легкий ветерок качает цветы. Хорошо и радостно у нас на душе.</p> <p>Вот какой красивый сад из прекрасных цветов у нас расцвел.</p>	
4.	<p>Заключительный этап. Рефлексия. Упражнение «Похвалилки». Цель: повышение самооценки, создание хорошего настроения.</p>	<p>Ребята, вы большие молодцы, что показали Гусле как и не музыканты могут придумать и исполнить интересную мелодию.</p> <p>Теперь Гусли обязательно придумает как весело поздравить Незнайку и сможет организовать свой оркестр вместе с малышами из Цветочного города. А мы будем ждать новых встреч с жителями Цветочного города. Правда, ребята?</p> <p>А сейчас мы с вами каждый мысленно пожелаем Незнайке сделать доброе дело на его День Рождения. Например, чтобы он был старательным и аккуратным, не проленился и хорошо учился, был хорошим другом и д.р. -если похвалили – улыбнитесь!</p>	<p>Да!</p> <p>Улыбаются.</p>

8 занятие: « Поварята»

№п/п	Этап проведения	Деятельность воспитателя	Деятельность воспитанника(виды деятельности, прямая речь)
1.	<p>Организационный момент. Упражнение «Подари улыбку». Цель: создание позитивного настроения и сплочения детей, эмоциональное расслабление,</p>	<p>Ребята, присаживайтесь поудобнее на коврик полукругом.. Давайте поприветствуем друг друга так, чтобы у всех стало радостное настроение. Для этого мы посмотрим на своего соседа справа и ничего не говоря подарим ему самую добрую и ласковую улыбку. Я начну и подарю свою улыбку К. Он улыбнется мне в ответ.</p>	<p>Дети рассаживаются на коврик полукругом. -здравуются. Приветствуют друг друга улыбкой..</p>

	повышение самооценки, воспитание доброжелательности.	А К. подарит свою улыбку В. И так по кругу. Вот и вернулась ко мне улыбка, так приятно.	
2.	Вводный этап (актуализация знаний). Цель: заинтересовать детей, уточнить важные человеческие качества, закрепить желание получать знания. Чтение письма.	Давайте заглянем в наш волшебный сундучок и посмотрим что в нем? А здесь записка. Давайте прочитаем, что в ней. «Здравствуйте, ребята! Пишет вам повар из Цветочного города, зовут меня Сиропчик, приятно представиться. Задумал я приготовить праздничный обед, да вот одному мне не справится и я решил нанять в помощь себе поваров. Я ищу умелых и дружных ребят. Может вы мне поможете?» Ребятки, какое интересное предложение, наверное каждый хотел бы побыть настоящим поваром. Ну что, потренируемся в готовке?	Заглядывают в сундучок. Слушают содержание записки. Поможем! Да!
3.	Основной этап. «Съедобное – несъедобное». Игра: сплочение детского коллектива, раскрепощение детей, снятие эмоционального напряжения. Игра «Съедобный сюрприз». Цель: преодоление страха темноты, неожиданных телесных контактов, повышение уверенности в себе, повышение собственной значимости в своих глазах и глазах окружающих.	Тогда вставайте в полукруг и давайте вспомним из чего же можно приготовить обед или ужин. И поиграем в «Съедобное - не съедобное». Все готовы? Тогда начали! Провожу игру, используя большой легкий мяч. Все справились, молодцы! Присаживайтесь на коврик, ребята. А еще с запиской Сиропчик прислал нам набор продуктов. Он просит разобрать их на продукты для супа и компота. Поможем ему? На кухне нужно быть внимательными, поэтому мы попробуем определить назначение продуктов с закрытыми глазами. Все закроем глазки и протянем правую руку вперед. Тот, в чьей руке окажется продукт не открывая глаз попытается определить что это, а затем определить для супа этот продукт или компота. Остальные ребята не подсказывают. Ну что все приготовили ручки и закрыли глаза?	Встают полукругом, слушают правила игры. - да! Играют в игру. -да! Рассаживаются на коврик. Слушают воспитателя. -да! -да! Играют в игру.

	<p>Игра «Придумай весёлый конец». Цель: преодоление негативных переживаний, символическое преобразование страха, снижение эмоционального напряжения, развитие чувства уверенности в себе.</p> <p>Релаксация «Поварята». Цель: снятие мышечных зажимов, скованность через легкий имитационный массаж, развитие коммуникативных навыков, чувства принадлежности к группе.</p>	<p>Помогаю при необходимости. Здорово, ребятки. Теперь мы точно сможем приготовить замечательный обед. А еще Сиропчик очень любит сочинять разные истории про приключения различных продуктов и веселить такими историями своих друзей. Давайте и мы с вами придумаем свои истории. Я начну читать вам страшную историю, про одного булочного героя, а мы придумаем веселый конец. Согласны? Начинаю рассказ истории про Колобка и придумываю веселый конец, о том как он уговорил друзей муравьев построить ему корзину, а лягушка надула большой воздушный шар и он отправился в кругосветное путешествие, откуда присылал бабке с дедкой селфи - фото с новыми друзьями и обещал привезти новый рецепт блинов. Вот такая история получилась у меня, а теперь кто хочет рассказать свою историю про Колобка? Я буду вам помогать и ребята помогайте друг другу. Помогаю при необходимости. Здорово, такие занимательные истории у нас получились, а тем временем пришло время обеда и нам пора приниматься за готовку. Итак, что же мы приготовим на первое? Хорошо, тогда мы приготовим борщ. Я буду называть ингредиенты, а вы решите кто кем будет. Нам понадобится картошка, морковь, лук, мясо, капуста, свекла. Хорошо, теперь нам нужно посолить наши продукты. Повторяйте за мной: приготовим пальчики и пройдемся сверху вниз (имитирую соление - самомассаж): солим-солим-солим (3 раза). Хорошо, теперь натрем перчиком наши продукты – обхватим себя плотно ладошками и потрем сильно-сильно ушки, щечки, ручки, спинку и</p>	<p>Ответы детей.</p> <p>Ответы детей.</p> <p>-да. Слушают историю про Колобка.</p> <p>Смеются. Придумывают свои истории, дополняют рассказы друг друга.</p> <p>Суп. Распределяют роли.</p> <p>Повторяют действия за воспитателем.</p> <p>Производят самомассаж.</p>
--	---	---	---

	<p>Упражнение «Чудесная полянка». Цель: снятие мышечного напряжения.</p>	<p>живот, ножки и стопы. Молодцы! Наши продукты готовы и пора варить суп. Я буду называть по очереди все ингредиенты супа, когда вы услышите свой, то должны впрыгнуть в круг и «начать вариться» (кружиться, двигать руками и ногами, перемещаться в «кастрюле»), затем протянуть руку следующему продукту, помочь ему впрыгнуть. Когда все продукты окажутся в кастрюле, наш обед готов. Становитесь в большой круг – это наша кастрюля. Включаю веселую музыку и начинаю называть продукты. Игра повторяется с компотом и пирогом. Молодцы, хороший обед у нас получился. Рассаживайтесь на коврик. Сиропчик нами очень доволен. И решил он рассказать где он берет самые спелые и ароматные ягоды для своих пирогов. Располагайтесь на коврике, свободно ложитесь и закрывайте глазки. Сделаем глубокий вдох. Выдохните.. Мы лежим на чудесной поляне и видим над собой голубое небо. Слушаем, как поют птицы шелестит трава журчит ручей. Вот, на соседний цветок села прекрасная бабочка Вы видите, какие у нее замечательные разноцветные крылышки. Вот мы почувствовали аромат спелой земляники и свежее испеченного хлеба – его испек добрый пекарь, живущая неподалеку. А если мы протянем руку, то сорвем и положим в рот крупную ароматную ягоду, и ощутим сладость спелой земляники шелковая трава нежно щекочет нам руки ноги лицо. Кто почувствует прикосновение, может открыть глаза. Легким движением прикасаюсь пером к ладошкам детей.</p>	<p>Слушают правила игры. Играют имитируя движения. Ложатся на коврик, закрывают глаза. Слушают рассказ воспитателя, выполняют действия в соответствии с текстом.</p>
4.	<p>Заключительный этап. Рефлексия</p>	<p>Ребята, здорово мы поиграли, вам понравилось? Я думаю, что и Сиропчику</p>	<p>-да!</p>

		<p>«Настроение и походка». Покапаем, как мелкий дождик, а теперь – как тяжелые, большие капли. Полетаем как воробей, а теперь – как орел. Походим как большая мудрая черепаха, попрыгаем как веселый клоун. Пройдемся как маленький медвежонок, который учится ходить. Осторожно подкрадемся как кошка к птичке. Пощупаем кочки на болоте. Задумчиво пройдемся как рассеянный человек. Побежим навстречу весеннему солнышку, вприпрыжку по зеленому лугу. А теперь пройдемся весело и бодро, так чтобы сразу стало видно, что у нас замечательное настроение».</p> <p>Молодцы ребятки. Присаживайтесь на коврик.</p>	<p>движения вместе с родителями в соответствии с текстом.</p>
2.	<p>Вводный этап (актуализация знаний).</p> <p>Цель: привлечение внимания детей, вызвать желание помочь, собственной значимости.</p>	<p>А вот от наших малышей из Цветочного города пришло такое письмо.</p> <p>Читаю письмо: «Здравствуй, ребятки. Наш друг Пончик встал сегодня угрюмым и сердитым, а потом заплакал. Говорит, что позабыл все добрые слова. Помогите ему пожалуйста их вспомнить. Добрые слова живут в стране Доброты и путь туда не близкий. Наш Пончик сам туда не доберется. Потому что в дороге не сможет попросить о помощи, спросить дороги. А вы ребята дружные и легко найдете эту страну».</p> <p>Да, ребятки, бывает и такое, когда что-то рассердило или ты обиделся так, что и позабыл слова добрые. Но ведь без них трудно жить и дружить.</p> <p>Поможем Пончику?</p>	<p>Слушают содержание письма.</p> <p>Да!</p>
3.	<p>Основной этап.</p> <p>Игра «Я могу».</p> <p>Цель: повышение самооценки ребенка, развитие умения критично оценить себя, воспитание желания взаимовыручки, умения действовать сообща, укрепление</p>	<p>Ну что ж, путь нам предстоит не близкий.</p> <p>Чтобы попасть в волшебный город по сложному пути нам нужны особые умения. Попасть туда нужно всем вместе. Для чего каждый должен проявит какие-то личные качества, чтобы помочь остальным попасть в город «Доброты».</p> <p>Например я умею ловко перешагивать кочки, вот так</p>	<p>Сядутся на коврик полукругом.</p> <p>По очереди</p>

	<p>детско-родительских отношений.</p> <p>Игра «Ладонь в ладонь».</p> <p>Цель: развитие коммуникативных навыков, получение опыта взаимодействия в парах, преодоление боязни тактильного контакта, укрепление детско-родительских отношений, сплочение детей и родителей.</p>	<p>(показываю).</p> <p>А что умеете вы и ваши мамы? Давайте каждый расскажет и покажет нам свои умения, и они обязательно пригодятся нам в пути. Когда каждый ребенок покажет свои умения, то вся группа переходит через полосу препятствий, но каждый своим способом.</p> <p>Молодцы, ведь теперь мы вместе сможем преодолеть любые трудности.</p> <p>Но чтобы отправиться в путь, для начала нам нужно определиться в какую сторону идти. Для этого нужно взобраться на самую высокую точку и с нее посмотреть в подзорную трубу вокруг. Итак, кто у нас самый смелый и храбрый?</p> <p>Да, все наши ребята смельчаки. Но в таком случае путевого выберет считалка.</p> <p>Считаю детей.</p> <p>Итак, путевым назначается К., а остальные ребята его поддерживают и страхуют. А Т. будет ответственный за подзорную трубу и в нужный момент подаст ее путевому.</p> <p>Молодцы ребята. Все мы разные, но у каждого есть своя сильная сторона. Кто-то хорошо прыгает, кто-то ловко лазает, кто-то умеет высоко поднимать ноги или идти на четвереньках. Подумайте как бы вы могли преодолеть путь до страны Доброты? Посоветуйтесь с мамами. Все выбрали способ передвижения? Тогда становитесь в пары с мамами, и прижимая правую ладонь к левой ладони и левую ладонь к правой ладони друга. Соединенные таким образом, вы должны передвигаться по комнате, обходя различные препятствия: стол, стулья, кровать, гору (в виде кучи подушек), реку (в виде разложенной дорожки), кочки (расставленные кубики).</p> <p>Напоминаю, что ладони в пути разжимать нельзя.</p> <p>Вот мы и попали в страну «Доброты».</p>	<p>демонстрируют свои умения шагать, прыгать, переносить тяжести, ходить тихо, идти на корточках вместе с родителями.</p> <p>Все ребята поднимают руки.</p> <p>Дети подходят к горке из матов и «страхуют» К. (страхует взрослый).</p> <p>Определяют направление движения. Т. подает и забирает подзорную трубу.</p> <p>Совещаются с родителями. Да!</p> <p>Дети и родители перемещаются выбранным способом.</p>
--	--	---	--

	<p>Игра: «Конкурс хвастунов». Цель: создание положительного настроения, повышение уверенности в своих силах, повышение собственной значимости в своих глазах и глазах окружающих.</p> <p>Упражнение «Солнце в ладошке». Цель: снятие психо-эмоционального напряжения, расслабление, укрепление детско-родительских отношений.</p>	<p>Присаживайтесь на коврик вместе с родителями. Но чтобы вспомнил Пончик добрые и вежливые слова нам нужно пройти конкурс «Хвастунов». Нам нужно громко и радостно похвалить своего соседа справа. Я начну: « В. очень радостная девочка, она старательная и вежливая, у нее красивые косички и опрятное платьице!». А теперь В. Похвалит свою маму, весело и радостно. Помогаю подобрать слова по необходимости. Здорово у нас получилось. Что было приятнее: слушать, как про тебя говорят хорошие слова, или доставлять радость другому. Оказывается, что страна «Доброты» не где-то далеко, а она в каждом из нас. Главное не бояться говорить эти добрые слова окружающим. Теперь не только вы ребята, но и Пончик это знает. А чтобы радостное настроение оставалось с нами долго-долго мы послушаем удивительную историю. Когда я ее буду рассказывать подумайте кто в ней к вам заглянул в гости. Ложитесь на коврики рядом с мамами, закройте глазки и расслабьтесь. Читаю стихотворение: Солнце в ладошке, тень на дорожке, Крик петушиный, мурлыканье кошки, Птица на ветке, цветок у тропинки, Пчела на цветке, муравей на травинке, И рядышком - жук, весь покрытый загаром.- И всё это - мне, и всё это - даром! Вот так – ни за что! Лишь бы жил я и жил, Любил этот мир и другим сохранил.... Открывайте глазки. Расскажите кто к вам заглянул в гости в стихотворении? Вспомните, а мамы вам помогут. Молодцы. А теперь, давайте каждый возьмет по листочку бумаги и</p>	<p>Рассаживаются на ковер. Играют в игру, придумывая похвалилки. Ответы детей.</p> <p>Ложатся на коврик и слушают стихотворение.</p> <p>Открывают глаза, садятся на ковре. Отвечают вместе с родителями: солнышко, жук, птичка, муравей, петушок, кошка. Берут листы и цветные карандаши. Рисуют вместе с мамами. Да. Рассаживаются а ковре полукругом и показывают рисунки.</p>
--	---	--	---

Раздел 8. Психолого-педагогическая работа с тревожным ребенком и родителями тревожных детей

Тревожность - это устойчивое состояние, не связанное с какой - либо определенной ситуацией и проявляется почти всегда, в любом виде деятельности. При этом тревожные дети часто не могут объяснить, чего именно они опасаются, что их тревожит.

Поскольку у старших дошкольников тревожность еще не является устойчивой чертой характера и при проведении соответствующей психолого-педагогической коррекции относительно обратима.

До настоящего времени еще не выработано определенной точки зрения на причины возникновения тревожности. Но выделены основные факторы, которые способствуют проявлению тревожности у ребенка.

Причины, которые способствуют проявлению у ребенка тревожности

1. Прежде всего, может играть роль наследственность: у тревожных родителей, чаще вырастают тревожные дети.

Это происходит не только в результате передачи генов, но и через подражание взрослым в семье, через принятие их образа мысли и поведения. Иногда родителям трудно увидеть этот механизм действия в семье. Поэтому

родителям тревожного ребенка полезно заниматься самоанализом, чтобы понять часто ли они сами испытывают тревогу за себя и близких, как она проявляется и как можно влиять на ребенка.

2. Второй главной причиной тревожности у детей является обстановка в семье.

Чаще всего, нарушение отношений с родителями:

- завышенные требования;
- конфликтная атмосфера в семье;
- неудовлетворенность взрослых в семье;
- развод родителей;
- разногласие родителей в вопросах воспитания ребенка или

спонтанность и непоследовательность их действий.

3. Тревожность может сопровождать какие-то серьезные эмоциональные расстройства, физические или психические заболевания.

Если есть основания подозревать возможность такой причины, то лучше проконсультироваться у специалистов: невропатолога, психиатра и пр.

Как при работе над другими детскими проблемами над проблемой тревожности следует работать терпеливо и систематически.

Работа по коррекции тревожности проводится в тесной взаимосвязи с родителями и педагогами. Наибольшая роль по профилактике и коррекции тревожности у детей должна принадлежать родителям.

Как профилактическая, так и коррекционная работа, связанная с тревожностью включает следующие взаимосвязанные направления:

- 1) совместная работа с родителями и детьми;
- 2.) психологическое просвещение родителей;
- 3) обучение родителей конкретным способам преодоления

повышенной тревожности у детей.

4. Практика в реальной жизни.

Одним из методов коррекции эмоциональных нарушений ребенка является игра. Это наиболее распространенная и приемлемая форма работы с родителями тревожных детей, которая позволяет:

- создать близкие отношения между участниками игры;
- формировать адекватную самооценку;
- снимать напряженность, тревогу, страх перед окружающими;
- формировать произвольное поведение.

Игровая терапия направлена на реализацию следующих задач:

Основные задачи игровой терапии:

- 1) расширение возможностей понимания тревожного ребенка значимыми взрослыми;
- 2) выработка родителями эффективных навыков взаимодействия с тревожным ребенком;
- 3) оказание помощи родителям в создании условий для гармонизации эмоционально-личностного развития ребенка.

Как помочь ребенку, которому его постоянная тревожность не дает комфортно себя чувствовать и развивать свои задатки?

Родителям необходимо пронаблюдать ребенка, являются ли систематическими данные проявления:

- любое задание или новое событие вызывает у него беспокойство;
- во время выполнения задания или при попытках овладеть своим волнением часто напряжен, скован;
- беспокойно спит, жалуется на страшные сны;
- у него не нарушено внимание, но ему трудно сконцентрироваться на чем-либо, когда он волнуется;
- плохо переносит ситуации неопределенности или ожидания;
- неуверен в себе и своих силах, ожидает неудач в деятельности;
- старается скрывать свои проблемы и тревогу.

Родителям полезно знать отдельные игры и рекомендации по взаимодействию с тревожными детьми, чтобы повысить свою

психологическую грамотность и помочь своему ребенку в решении его проблем. Ознакомление с особенностью проведения игр можно построить в форме игровых тренингов с родителями или совместно с детьми, в групповой или индивидуальной форме.

Очевидно, что ни один родитель не стремится к тому, чтобы его ребенок стал тревожным. Однако порой действия взрослых способствуют развитию этого качества у детей.

Прежде всего, родители должны ежедневно отмечать его успехи, сообщая о них в его присутствии другим членам семьи (например, во время общего ужина). Кроме того, необходимо отказаться от слов, которые унижают достоинство ребенка, даже если взрослые очень раздосадованы и сердиты. Не надо требовать от ребенка извинений за тот или иной поступок, лучше пусть объяснит, почему он это сделал (если захочет). Если же ребенок извинился под нажимом родителей, это может вызвать у него не раскаяние, а озлобление.

Полезно снизить количество замечаний. Предложите родителям попробовать в течение одного только дня записать все замечания, высказанные ребенку. Вечером пусть они перечитают список. Скорее всего, для них станет очевидно, что большинство замечаний можно было бы не делать: они либо не принесли пользы, либо только повредили вам и вашему ребенку.

Нельзя угрожать детям невыполнимыми наказаниями: («Замолчи, а то рот заклею! Уйду от тебя!»). Они и без того боятся всего на свете. Лучше, если родители в качестве профилактики, не дожидаясь экстремальной ситуации, будут больше разговаривать с детьми, помогать им выражать свои мысли и чувства словами.

Ласковые прикосновения родителей помогут тревожному ребенку обрести чувство уверенности и доверия к миру, а это избавит его от страха насмешки, предательства.

Родители тревожного ребенка должны быть единомышленны и последовательны, поощряя и наказывая его. Ребенок, не зная, например, как сегодня отреагирует мама на разбитую тарелку, боится еще больше, а это приводит его к стрессу.

Родители тревожных детей часто сами испытывают мышечное напряжение, поэтому упражнения на релаксацию могут быть полезны и для них. Но, к сожалению, наши отношения с родителями не всегда позволяют открыто сказать им об этом. Не каждому можно порекомендовать обратить внимание, прежде всего на себя, на свое внутреннее состояние, а потом предъявлять требования к ребенку. В таких ситуациях можно сказать родителям: «Ваш ребенок часто бывает скованным, ему было бы полезно выполнять упражнения на расслабление мышц. Желательно, чтобы Вы выполняли упражнение вместе с ним, тогда он будет делать их правильно».

Родители, получая положительный эффект от таких упражнений, улучшение общего состояния подсознательно чувствуют заботу о них, что способствует формированию более доверительных отношений с педагогом и готовности к дальнейшему сотрудничеству.

Подобные занятия можно рекомендовать не только родителям, но и педагогам. Ведь ни для кого не секрет, что тревожность родителей зачастую передается детям, а тревожность педагога – ученикам и воспитанникам. Вот потому, прежде чем оказывать помощь ребенку, взрослый должен позаботиться о себе.

С целью профилактики тревожности можно использовать наглядную информацию. В детском саду на стенде можно разместить рекомендации родителям, в основу которых легли советы Е.В. Новиковой и Б.И. Кочубей.

Профилактика тревожности - рекомендации родителям

1. Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей. (Например, нельзя говорить ребенку: «Много ваши учителя понимают! Бабушку лучше слушай!»).

2. Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.

3. Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить. Если ребенку с трудом дается какое - либо дело, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.

4. Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.

5. Если по каким-либо объективным причинам ребенку трудно справиться с нагрузкой, выберите для него кружок по душе, чтобы занятия в нем приносили ему радость и он не чувствовал себя ущемленным.

Если родители не удовлетворены поведением и успехами своего ребенка, это еще не повод, чтобы отказать ему в любви и поддержке. Если он живет в атмосфере тепла и доверия, то проявятся все его многочисленные таланты.

Шпаргалка для взрослых или правила работы с тревожными детьми

1. Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.

2. Не сравнивайте ребенка с окружающими.

3. Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.

4. Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.

5. Чаще обращайтесь к ребенку по имени.

6. Демонстрируете образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.

7. Не предъявляйте к ребенку завышенных требований.

8. Будьте последовательны в воспитании.

9. Старайтесь делать как можно меньше замечаний.

10. Используйте наказание лишь в крайних случаях.

11. Не унижайте ребенка, наказывая его.

Играя с тревожным ребенком можно руководствоваться следующими правилами:

1) включение ребенка в любую новую игру должно проходить поэтапно. Пусть он сначала ознакомится с правилами игры, посмотрит, как в нее играют другие дети и лишь потом, когда сам захочет, станет ее участником;

2) необходимо избегать соревновательных моментов и игр, в которых учитывается скорость выполнения задания, например, таких как «Кто быстрее?»;

3) если вы вводите новую игру, то для того чтобы тревожный ребенок не ощущал опасности от встречи с чем-то неизвестным, лучше проводить ее на материале, уже знакомом ему (картинки, карточки). Можно использовать часть инструкции или правил из игры, в которую ребенок уже играл неоднократно;

4) игры с закрытыми глазами рекомендуется использовать только после длительной работы с ребенком, когда он сам решит, что может выполнить это условие;

5) проводите больше времени на свежем воздухе, проявляйте искренний интерес к играм и эмоциям ребенка;

6) выработайте свою семейную (любимую) игру, которая станет традиционной и объединит всех членов семьи.

Данные рекомендации так же могут быть оформлены в информационный буклет, который может быть использован родителями как домашняя шпаргалка и как помощь в просветительской работе среди ближайшего окружения ребенка.

Для родителей с целью ознакомления с методикой игротерапии рекомендуется проведение родительских собраний или консультации с элементами игрового тренинга, которое проводится перед началом занятий с детьми. Такой формат работы позволяет привлечь внимание родителей к

проблеме, встроить в общий образовательный процесс, ознакомить с особенностями применения элементов игротерапии ее преимуществами, играми и упражнениями, которые родители смогут проводить самостоятельно в домашних условиях.

Для примера приведем конспект родительского собрания.

Раздел 9. Консультация для родителей «Игротерапия - полезная игра»

Здравствуйте, уважаемые родители.

Мы не задумываемся о том, какое значение в нашей жизни имеют игры, в которые мы играли в детстве. Почему именно с песочницей, куклами и жмурками мы ассоциируем наше детство? Оказывается это самый лучший путь к нашей эмоциональной устойчивости, к избавлению от страхов и к умению общаться.

Что даёт игра ребёнку?(ответы родителей).

Игра - жизненная потребность ребёнка, она занимает важное место в жизни дошкольника и является главным средством воспитания детей.

Действительно мы не задумываемся о том, какое значение в нашей жизни имеют игры, в которые мы играли в детстве.

Почему именно с песочницей, куклами и жмурками мы ассоциируем наше детство?

Оказывается это самый лучший путь к нашей психической устойчивости, к избавлению от страхов и к умению общаться.

Игра как ведущая деятельность дошкольника имеет большое значение для физического, умственного, нравственного и эстетического воспитания детей.

Игра имеет исключительное значение для психического развития ребёнка. Она позволяет ему сохранять и приобретать психическое здоровье, определяет его отношения с окружающими, готовит к взрослой жизни. Игра помогает ребёнку приобрести определённые навыки в той или иной деятельности, в том числе и в общении, усвоить социальные нормы поведения, повышает жизненный тонус, улучшает эмоциональное и физическое состояние.

Знаменитые педагоги сделали вывод о том, что с помощью игры можно научить детей общаться, правильно строить диалог, влиять на психику малышей, избавлять их от агрессии. В игре ребенок начинает гибче мыслить, учится принимать самостоятельные решения и вести диалог с окружающими.

Общаясь с детьми через игру, взрослые могут почувствовать себя ребенком и лучше понять свое чадо, а дети быстрее раскрепостятся перед мамой или папой. Такое общение поможет наладить взаимопонимание и гармонию в семье. Кроме того, в занятиях игротерапией нет ничего сверхсложного: подойдет любой материал (реальные предметы, игрушки ребенка, пластилин, краски, мозаика и т.д.), любое время, которое вы в состоянии посвятить малышу и любое настроение. Игровая терапия общения поможет не только вашему ребенку, но и вам - расслабит и отвлечет. А дети будут просто счастливы в очередной раз с вами поиграть, проявить свою активность, показать, что они уже умеют и почувствуют себя еще на капельку нужнее, любимее, а значит и увереннее.

Первым шагом в игротерапии является полное принятие личности ребенка. Что же надо понимать под этим понятием.

Это:

- уважительное отношение к желаниям ребенка;
- недопустимо принуждение к игре;

- дозировка эмоциональной нагрузки на малыша;
- создание радостной игровой атмосферы;
- наблюдение за самочувствием ребенка.

Если все эти принципы соблюдены, остается главное игра. Как же правильно играть с ребенком

Одной из самых доступных и в то же время эффективных игр считается ролевая, например в куклы или в дочки-матери. Дети с удовольствием дают куклам имена реальных людей, например, родителей. По игре ребенка родитель может определить, что малышу нравится, а что нет. Если обстановка в семье для ребенка благоприятная, его куклы, скорее всего, будут дружить, если же куклы дерутся ребенок чувствует какое-то беспокойство по отношению к обстановке в семье, сверстниками, или может таким образом проявлять переживания прожитых ситуаций (например, похода к врачу). Игра - это слова для ребенка и по его действиям можно установить над чем стоит работать. Так же через игру можно отрегулировать переживания ребенка, отыграть проблемные ситуации в непринужденной форме, так у ребенка появится опыт общения, поведения, регулирования эмоций, на который он сможет опираться в будущем.

Многие дети любят рисовать. Через рисунки они могут показать свои эмоции и переживания, которые остаются не озвученными. Необходимо относиться внимательно к тому, что рисует ребенок. Совсем не обязательно иметь психологическое образование, чтобы по картинкам определить, что вашего его что-то тревожит или страшит. Рисую вместе с ним, можно поинтересоваться в форме игры, кто нарисован на картинке, что он делает, почему он такой и т.п. Таким образом, родитель не только станет эмоционально ближе со своим ребенком, но и сможет его успокоить, развеять его сомнения и тревоги своим теплым и приятным участием.

Игры помогают:

- наладить контакт, создать доверительную обстановку;
- снять эмоциональное напряжение;

- зарядить оптимизмом и жизнерадостностью;
- уменьшить возможные страхи и тревоги;
- улучшить физическое здоровье ребенка, развить координацию движений, ловкость и сноровку.

Для ребенка игра такая же естественная функция, как дыхание. Не бойтесь предлагать новые игры, дети всегда готовы последовать за интересной выдумкой взрослого.

Так игры с ребенком могут строиться блоками по 1-3 игры, или использоваться отдельно.

Начинать игру с ребенком рекомендуют с игр, направленных на установление доверительных отношений и эмоционального контакта.

1. Начинать игру можно с определенного упражнения - приветствия. Это упражнение формирует атмосферу принятия и доверия. Способствует позитивному восприятию дальнейшей деятельности. Например, упражнение **«Добрые слова»** способствует созданию позитивного настроения и эмоционального расслабления.

2. Далее следует провести игру на укрепление коммуникативных способностей. Так участники игры настраиваются на взаимодействие друг с другом, формируется умения не боясь проявить свою творческую фантазию, эмоции. В этом может помочь игра **«Художники – натуралисты»**.

Дети рисуют совместный рисунок по теме **«Следы невиданных зверей»**. А затем придумывают им названия и рассказывают про них, можно предложить придумать общий сюжет (например: где живут животные или к кому в гости они пошли).

Или игра **«Ручеек»**.

Помогает детям войти в контакт, сделать эмоционально значимый выбор.

Дети в произвольном порядке разбиваются на пары. Пары располагаются друг за другом, взявшись за руки и подняв сомкнутые руки вверх. Тот, кому не хватило пары, проходит под сомкнутыми руками и

выбирает себе партнёра. Новая пара становится сзади, а освободившийся участник игры заходит в ручеёк и ищет себе пару и т.д.

Так же можно использовать игру **«Ветер дует на того...»**

В ходе, которой дети объединяются по каким-то признакам, лучше узнают друг друга.

3. Как всем известно, фундамент будущего ребенка закладывается в детстве. Для формирования базиса будущих достижений могут использоваться игры на повышение самооценки ребенка.

Например: игра **«Однажды я...»**.

Цель: игра способствует повышению самооценки ребенка, повышает его значимость в коллективе.

Содержание: Все дети сидят в кругу (или за партами). Каждый получает карточку, на которой зафиксировано какое-либо одобряемое окружающими действие. Ребенок должен «озвучить» карточку. Причем, начав словами «Однажды я...» (например: «однажды я помог товарищу в ..», или «Однажды я очень быстро ..» и т.д.).

4. Для обучения ребенка принятию самостоятельных решений, закреплению правильных форм проявления эмоций можно играть в игру **«Есть или нет»**.

Играющие встают в круг и берутся за руки ведущий в центре. Он объясняет задание: если они согласны с утверждением, то поднимают руки вверх и кричат «Да», если не согласны, опускают руки и кричат «Нет!»

Есть ли в поле светлячки?

Есть ли в море рыбки?

Есть ли крылья у теленка?

Есть ли клюв у поросенка?

Есть ли гребень у горы?

Есть ли двери у норы?

Есть ли хвост у петуха?

Есть ли ключ у скрипки?

Есть ли рифма у стиха?

Есть ли в нем ошибки?

5. И конечно, для гармоничного развития личности очень важен устойчивый эмоциональный фон ребенка. Так для формирования умения снять напряжение можно использовать игры на релаксацию.

Например: **«Полет на ковре-самолете»**.

Участникам группы предлагается расслабиться, закрыть глаза и представить себе то, о чем говорит педагог. Педагог должен произносить текст достаточно медленно, чтобы у участников было достаточно времени для разворачивания собственных зрительных образов. После завершения упражнения участники делятся своим опытом. Можно предложить им нарисовать то, что они увидели в путешествии.

Представьте себе, что у вас есть ковер-самолет. Какого он цвета? Он однотонный или с узорами? Огромный ковер или маленький коврик? Какой он на ощупь: мягкий, шелковистый, шершавый? Из какого материала он сделан? Вы садитесь на волшебный ковер-самолет и поднимаетесь в воздух. Вам хорошо, уютно, тепло, безопасно. Ковер ласково поддерживает вас и несет туда, куда вам хочется. Вы подниметесь над городом, летите над лесами, полями и реками... И вот вы видите очень красивое, привлекающее вас место. Вы приказываете коврику опуститься. Что вы видите вокруг? Здесь очень спокойно и безопасно. Побудьте в этом месте столько, сколько вам захочется. Затем вы снова садитесь на ковер-самолет и возвращаетесь обратно, в эту комнату, но ощущение уюта и покоя, которое вы испытали в найденном вами месте, сохраняется.

6. Для закрепления эффекта от игр сейчас мы с вами каждый мысленно похвалит себя за что-то в сегодняшнем дне. Если похвалили – улыбнитесь (упражнение «Похвалилки»).

Специалисты склонны к тому, что игротерапия, будь то игры с игрушками или каким-то материалом, словесные игры или подвижные, игры на свежем воздухе, имеет не меньшую эффективность если ее проводят

родители. Это поможет взрослым почувствовать себя ребенком и лучше понять свое чадо, а дети быстрее раскрепостятся перед мамой или папой. Такое общение поможет укрепить взаимопонимание в семье на долгие годы, а ребенку даст уверенность и укрепит значимость семьи.

Для занятий игротерапией можно использовать различный материал (реальные предметы, игрушки ребенка, пластилин, краски, мозаика и т.д.), любое время, которое вы можете посвятить ребенку.

Игровая терапия поможет не только вашему ребенку, но и Вам - расслабит и отвлечет. А ребенок будет счастлив в очередной раз с Вами поиграть, проявить свою активность, показать, что он уже умеет и почувствует себя еще на капельку нужнее, любимее. Ведь успеваемость и гармоничное развитие ребенка находится в прямой зависимости между устойчивостью психоэмоционального здоровья.

Снижение переживаний, выработка умения взаимодействовать, создание и укрепление отношений между участниками игры принесут свой результат и дадут ребенку хороший задел для будущей самореализации.

Раздел 10. Комплекс игр и упражнений, направленных на снижение уровня тревожности и формирование положительного эмоционального фона

1. Упражнения приветствия и прощания - создание позитивного настроения, эмоциональное расслабление, создание доверительной атмосферы, формирование положительного эмоционального фона.

Упражнение «**Доброе утро...**» (день, вечер)

Цель: создание позитивного настроения и сплочения детей, эмоциональное расслабление, повышение самооценки.

Дети вместе с педагогом сидят в кругу. Всем предлагается поприветствовать друг друга «Доброе утро Саша ... Оля...» и т.д., которые нужно пропеть.

Игра «**Комплименты**»

Цель: создание доброжелательного отношения друг к другу, формирование понимания самооценности для других, принятия другими.

Стоя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседа, ребёнок говорит: «Мне нравится в тебе....» Принимающий кивает головой и отвечает: "Спасибо, мне очень приятно!" Упражнение продолжается по кругу. Далее

обсуждаем чувства, которые испытали дети при выполнении данного задания.

Упражнение «Здравствуй..»

Цель: создание позитивного настроения и эмоциональное расслабление, повышение самооценки, создание доверительной атмосферы.

Педагог предлагает воспитанникам обратиться друг к другу и поприветствовать соседа справа и слева.

Упражнение «Похвалилки»

Цель: формирование устойчивой положительной самооценки, умения критично оценить свои действия, закрепление адекватных форм проявления эмоций.

Взрослый предлагает детям вспомнить события прошедшего дня, найти в нем положительные моменты к которым они причастны и дать оценку этим событиям. Упражнение может проводиться индивидуально или с группой детей, так же поступки ребенка могут быть озвучены и разобраны на обсуждении или остаться тайной каждого. На первых занятиях педагог подает пример, называя свои положительные, полезные, общественно одобряемые и нужные поступки, затем предлагает детям назвать свои, мысленно или в слух, при необходимости помогает детям. После чего педагог предлагает похвалить себя за этот поступок или поведение и улыбнуться.

Упражнение «Солнце в ладошке»

Цель: создание положительного настроения, снятие напряжения, повышение уверенности в своих силах, повышение собственной значимости в своих глазах и глазах окружающих.

Педагог зачитывает стихотворение, затем дети рисуют понравившегося персонажа из стихотворения и дарят подарки (рисунки) друг другу.

Солнце в ладошке, тень на дорожке,
Крик петушиный, мурлыканье кошки,

Птица на ветке, цветок у тропинки,
Пчела на цветке, муравей на травинке,
И рядышком - жук, весь покрытый загаром.-
И всё это - мне, и всё это - даром !
Вот так – ни за что! Лишь бы жил я и жил,
Любил этот мир и другим сохранил....

2. Игры на коммуникацию, сплочение группы

Игра «Ветер дует на того...»

Цель: способствует понятию эмоционального фона в группе, позволяет лучше узнать друг друга, способствует сплочению, созданию радостного настроения.

Дети находятся в кругу. Педагог начинает игру словами: «Ветер дует на того, кто...» Возможные варианты:

- ...любит мороженое;
- ... у кого есть домашние животные;
- ... кто любит петь;
- ...у кого темные волосы;
- ... кто любит манную кашу;
- ...у кого голубые глаза;
- ...кто любит танцевать;
- ... кто пришел в детский сад, и т.д.

Дети, к которым подходит высказывание, выходят в центр и жмут друг другу руки.

Игра «Эхо»

Цель: учить детей быть открытыми для работы с другими, подчиняться общему ритму движений.

Дети отвечают на звуки ведущего эхом. Например, на хлопок воспитателя участники группы отвечают дружными хлопками. Ведущий может подавать другие сигналы: серию хлопков в определённом ритме, постукивание по столу, стене, коленям, притопывание и т.д. Упражнение

может выполняться в подгруппе (4-5 человек) или со всей группой детей. При выполнении небольшими подгруппами одна подгруппа оценивает слаженность действий другой.

Игра «Ручеёк»

Цель: помочь детям войти в контакт, сделать эмоционально значимый выбор.

Дети в произвольном порядке разбиваются на пары. Пары располагаются друг за другом, взявшись за руки и подняв сомкнутые руки вверх. Тот, кому не хватило пары, проходит под сомкнутыми руками и выбирает себе партнёра. Новая пара становится сзади, а освободившийся участник игры заходит в ручеёк и ищет себе пару и т.д.

Игра «Невидимая нить»

Цель: сплочение детского коллектива.

Взрослый от лица персонажа (напр. плюшевой игрушки) предлагает детям сесть на стульчики. В руках у него клубок ярких ниток. Он говорит детям о том, что сейчас они будут передавать этот клубок друг другу. При этом тот, кто держит клубок, должен рассказать о том, какое у него в данный момент настроение, что он чувствует и что хочет пожелать для себя, а может быть, для других. Дети, которые уже держали клубок, не отпускают его ниточку.

Когда клубок вернется к взрослому, дети натягивают нить, закрывают глаза и представляют, что они составляют одно целое, что каждый из них важен и значим в этом целом.

Игра «Ладони»

Цель: формирование умения общаться друг с другом, снятие тревоги неприятия, развитие цвето- и формо - восприятия, создание радостного настроения.

Каждому участнику выдается значок и прикрепляется таким образом, чтобы его было видно всем участникам игры. Педагог дает следующую инструкцию: ребята, когда я хлопну в ладоши 1 раз, вы должны найти свою

пару по цвету (красный к красному, синий к синему), и хлопнуть друг друга в ладоши, назвать при этом имя того, с кем вы здороваетесь. Если я хлопну 2 раза, то вы должны найти пару по форме значка (квадрат, круг или треугольник) и хлопнуть двумя ладошками друг друга, назвав имя того, кого вы приветствуете.

Игра «Дотронься...»

Цель: развитие навыков общения, умения обратиться с просьбой, снятие телесных зажимов.

Дети становятся в круг, в центр складывают игрушки. Ведущий произносит: «дотронься до...(глаза, колеса, правой ноги, хвоста и т.д.)». Кто не нашел необходимого предмета – водит. Комментарий: игрушек должно быть меньше, чем детей. Если у детей коммуникативные навыки развиты плохо, на начальных этапах игры могут развиваться конфликты. Но в дальнейшем, при систематическом проведении бесед и обсуждении проблемных ситуаций с нравственным содержанием, с включением этой и подобных игр, дети научатся делиться, находить общий язык.

Игра «Пол, нос, потолок»

Цель: создание радостного настроения, сплочение детского коллектива, упражнение в пространственной ориентировке, развитие внимательности.

Педагог, а затем может быть выбран ведущий, пытается запутать участников, показывая движения руками не соответствующие словесной инструкции. Так, показывая на пол, называет потолок и др. Дети должны внимательно слушать и правильно показывать в соответствии со словесной инструкцией ведущего.

Игра: «Запрещённое движение»

Цель: создание положительного настроения на занятие, непринуждённой атмосферы в группе, дать возможность принятия самостоятельных решений.

Методика проведения: дети стоят полукругом. Педагог обращается к детям: «Следите за моими руками. Вы должны в точности повторять все мои движения, но только если я скажу «Пожалуйста». Кто ошибается, тот

становится ведущим. Будьте внимательны». Педагог делает различные движения руками, периодически забывая произносить «Пожалуйста», и следит за тем, чтобы дети в точности выполняли инструкцию.

Игра «**Ладонь в ладонь**»

Цель: развитие коммуникативных навыков, получение опыта взаимодействия в парах, преодоление боязни тактильного контакта.

Дети становятся попарно, прижимая правую ладонь к левой ладони и левую ладонь к правой ладони друга. Соединенные таким образом, они должны передвигаться по комнате, обходя различные препятствия: стол, стулья, кровать, гору (в виде кучи подушек), реку (в виде разложенного полотенца или детской железной дороги) и т.д.

Комментарий: в этой игре пару могут составлять взрослый и ребенок. Усложнить игру можно, если дать задание передвигаться прыжками, бегом, на корточках и т.д. играющим необходимо напомнить, что ладони разжимать нельзя.

Игра будет полезна детям, испытывающим трудности в процессе общения.

Игра «**Назови себя**»

Цель: сплочение коллектива, умение представляться взрослым именем, повышать самооценку, умение преодолевать волнение.

Педагог: «Ребята, вставайте в круг, в центре водящий с мячом, сначала это буду я. Я подброшу мяч и произнесу чье-то имя. Тот участник, чье имя произнесли должен поймать мяч и представить себя, назвав свое полное взрослое имя четко и выразительно. Затем он подбрасывает мяч и произносит имя следующего участника.

Упражнение «**Передай мяч**»

Цель: развитие социального доверия, развитие умения действовать сообща.

Сидя или стоя, играющие стараются, как можно быстрее, передать мячик, не уронив. Можно в максимально быстром темпе бросать мячик

соседям. Можно, повернувшись спиной в круг и убрав руки за спину, передавать мяч.

Игра «Съедобное - несъедобное»

Цель: сплочение детского коллектива, раскрепощение детей.

Дети садятся в круг. Водящий говорит задуманное им слово и бросает мяч своему соседу. Если слово обозначает еду (фрукты, овощи, сладости, молочные, мясные и другие продукты), то ребенок, которому бросили мяч, должен поймать его («съесть»). Когда слово обозначает несъедобные предметы, мяч не ловится. Ребенок, не справившийся с заданием, становится водящим, называет задуманное слово другому ребенку и бросает мяч.

Игра «Газета»

Цель: развитие коммуникативных навыков, преодоление тактильных барьеров.

На пол кладут развернутую газету, на которую встают дети (не более 4 человек). Затем газету складывают пополам, все дети должны снова встать на нее. Газету складывают до тех пор, пока кто-то из участников не сможет встать на газету. В процессе игры дети должны понять, что для победы им нужно обняться - тогда расстояние между ними максимально сократится.

Комментарий: эта игра помогает детям преодолеть робость перед тактильным контактом, снимает «мышечный панцирь», делает их более открытыми. Особенно это важно для замкнутых и робких детей, а так же детей перенесших какие-то травмы.

Игра будет проходить интереснее, если дети будут действовать по команде. Другими словами, на газету они должны встать после определенного сигнала, а между ними они могут свободно двигаться по комнате. После того как дети станут на газету, взрослый должен зафиксировать их расположение, дать детям возможность почувствовать поддержку соседа.

Игра «Найди отличие»

Цель: развитие коммуникативных навыков.

Ребенок рисует все, что ему захочется, затем передает листок взрослому. Взрослый добавляет одну или несколько деталей и возвращает рисунок ребенку, который должен найти изменения. Затем взрослый рисует, а ребенок вносит изменения - они меняются ролями.

Комментарий: если в игре принимают участие несколько детей, их можно расположить по кругу и предложить меняться рисунками, пустив их по кругу, пока листок не вернется к хозяину.

В зависимости от особенностей детей игра может проходить как в быстром так и в медленном темпе.

После завершения игры рисунки складываются на столе или на полу. Взрослый предлагает поговорить о них. Важно спросить ребенка, нравится ли ему рисунок, что именно нравится (или не нравится), что бы он хотел убрать (добавить) и т.д.

3. Игры на повышение самооценки

Игра «Сказочная шкатулка»

Цель: создание позитивного настроения, формирование самопринятия, уверенности в себе, выявление положительных черт личности.

Педагог сообщает детям, что Волшебник принес свою шкатулку – в ней спрятались герои сказок. Далее он говорит: "Вспомните своих любимых сказочных героев и скажите какие они, чем они вам нравятся, как они выглядят. Далее с помощью «волшебной полочки» все дети превращаются в сказочных героев и могут отыграть их характеры и поведение, рассказать историю с участием героя или разыграть сюжет. После возможно обсуждение индивидуальное или коллективное, где ребенку предлагается описать свои эмоции, чувства и поведенческие желания в образе данного героя.

Игра «Я однажды...»

Цель: игра способствует повышению самооценки ребенка, повышает его значимость в коллективе.

Содержание: Все дети сидят в кругу (или за партами). Каждый получает карточку, на которой зафиксировано какое-либо одобряемое окружающими действие. Ребенок должен «озвучить» карточку. Причем, начав словами «Однажды я...» Например: «однажды я помог товарищу в ..», или «Однажды я очень быстро ..» и т.д.

Игра «Рисунок имени»

Цель: игра способствует повышению самооценки ребенка, повышает его значимость в коллективе, помогает критично посмотреть на себя и выделить сильные стороны.

Воспитатель, раздает детям картонные заготовки круглой формы, с нанесенной разметкой и предлагает детям нарисовать эмблему своего имени. Рисунок предполагает 3 составляющие: что я люблю, что умею и чему хочу научиться.

Для выполнения рисунка предлагается использовать цветные карандаши. После выполнения рисунка детям предлагается рассказать о эмблеме своего имени. При затруднениях задание выполняется совместно с педагогом.

Вторым вариантом игры может быть «Рисунок - самопрезентация», в ячейках которого дети могут изобразить то, что они любят, например любимый цвет, любимую игру или книгу, любимое блюдо, любимое занятие и т.д., затем предлагается рассказать о себе по этому рисунку, таким образом решаются задачи умения оценить себя, сплотить детский коллектив через идентификацию по схожим интересам, развивать коммуникативные навыки, навыки отрегулирования эмоций.

Упражнение «Неоконченные предложения»

Цель: повышение самооценки детей, снятие эмоциональных барьеров.

Детям предлагается предложения, которые нужно закончить.

«Я люблю...», «Меня любят...», «Я не боюсь...», «Я верю..», «В меня верят...», «Обо мне заботятся...».

Игра «Серебряное копытце»

Цель: формирование умения создавать свое эмоциональное состояние, повышение самооценки.

Взрослый обращается к детям:

«Представьте, что каждый из вас - красивый, стройный, сильный, спокойный, мудрый олень с гордо поднятой головой. На твоей левой ноге - серебряное копытце. Как только ты стукнешь трижды копытцем по земле, появляются серебряные монеты. Они волшебные, невидимые. С каждой новой появляющейся монетой ты становишься добрее и ласковее. И хотя другие люди не могут увидеть этих монет, они чувствуют доброту, ласку, исходящие от тебя. Они тянутся к тебе, хотят с тобой дружить, любят тебя, ты им все больше и больше нравишься».

Игра «**Волшебные очки**»

Цель: создание положительного настроения, повышение уверенности в себе, повышение собственной значимости в своих глазах и глазах окружающих.

Взрослый торжественно объявляет, что у него есть волшебные очки, в которые можно разглядеть только хорошее, что есть в человеке, даже то, что человек иногда прячет от всех. «Вот я сейчас примерю эти очки... Ой, какие вы все красивые, веселые, умные!» Подходя к каждому ребенку, взрослый называет какое-либо его достоинство (кто-то хорошо рисует, у кого-то новая кукла, кто-то хорошо застилает свою кровать). "А теперь пусть каждый из вас примерит очки, посмотрит на других и постарается увидеть как можно больше хорошего в каждом. Может быть, даже то, чего раньше не замечал".

Дети по очереди надевают волшебные очки и называют достоинства своих товарищей. В случае если кто-то затрудняется, можно помочь ему и подсказать какое-либо достоинство его товарища. Повторения здесь не страшны, хотя по возможности желательно расширять круг хороших качеств.

Игра «**Назови себя**»

Цель: учить представлять себя коллективу сверстников, повышать самооценку, умение преодолевать волнение.

Ход: Дети встают в круг, в центре водящий с мячом. Водящий подбрасывает мяч и произносит чье-то имя. Тот участник, чье имя произнесли должен поймать мяч и представить себя, назвав свое полное имя четко и выразительно. Затем он подбрасывает мяч и произнести имя следующего участника. Вначале игра выполняется педагогом.

Игра «Я могу»

Цель: формирование самооценки ребенка, развитие умения критично оценить себя, воспитание желания взаимовыручки, умения действовать сообща.

Педагог предлагает детям проблемную ситуацию, помочь сказочному герою, для чего необходимо попасть в волшебный город по сложному пути. Попасть туда нужно всем вместе. Для чего каждый должен проявит какие-то личные качества, чтобы помочь остальным попасть в «Волшебный город».

Таким образом воспитатель на своем примере показывает детям, что например он (она) умеет ловко перешагивать кочки, показывает и предлагает следующему участнику рассказать о своих умениях и продемонстрировать их.

Когда каждый ребенок покажет свои умения, то вся группа переходит через полосу препятствий, но каждый своим способом.

Вариантом игры может стать коллективный переход части пути, пока вся группа не испробует все предложенные способы перемещения.

Игра «Путаница»

Цель: повышение самооценки, уверенности в своих силах, обучение навыкам открытости и готовности для работы с другими.

Педагог предлагает детям игровую ситуацию, в которой дети выполняют роль того, что сильно запуталось, например струны инструментов, вьющиеся растения, овощи в корзинке и др. Выбирается ведущий, который выступает в роли гнастройщика, садовода или повара, которому предстоит распутать участников.

Порядок водящих определяется считалочкой. Водящий отворачивается или может выйти в соседнее помещение, в то время как педагог старается максимально запутать детей между собой. При распутывании игру можно дополнить звуками, соответствующими роли каждого ребенка, например гул барабана или тоненький голос скрипки, это придаст игре юмористичности и снизит возможный дискомфорт тесного тактильного контакта.

Игра «Сюрприз»

Цель: преодоление страха темноты, неожиданных телесных контактов, повышение уверенности в себе, повышение собственной значимости в своих глазах и глазах окружающих.

Педагог предлагает детям закрыть глаза и вытянув вперед руки получить какой-то сюрприз. Что это будут за предметы можно обговорить заранее, например назвав категорию, или оставить в тайне. Таким образом дети не знают кому именно достанется тот или иной предмет и в какой момент. Получив предмет в руки, ребенок должен не открывая глаз его ощупать и попытаться угадать что у него в руках.

Если сразу ребенок затрудняется вступать в игру с закрытыми глазами можно для начала предложить игру «Волшебный мешочек».

Игра «Конкурс хвастунов»

Цель: создание положительного настроения, повышение уверенности в своих силах, повышение собственной значимости в своих глазах и глазах окружающих.

Педагог предлагает громко и радостно похвалить друг друга (за опрятное платье, красивую прическу, умение быстро одеваться, делиться игрушками и т.д.) Сначала воспитатель показывает на своем примере, как похвалить соседа, а затем помогает детям.

4. Игры на отрегулирование эмоции

Упражнение «Художники - натуралисты»

Цель: создание позитивного настроения и сплочения детей, формирование умения не боясь проявить свою творческую фантазию и ее взаимопринятия.

Дети рисуют совместный рисунок по теме "Следы невиданных зверей". А затем придумывают им названия и рассказывают про них, можно предложить придумать общий сюжет (например: где живут животные или к кому в гости они пошли).

Упражнение «**Есть или нет?**»

Цель: снижение психомышечного напряжения, закрепление адекватных форм проявления эмоций, развитие социального доверия.

Играющие встают в круг и берутся за руки ведущий в центре. Он объясняет задание: если они согласны с утверждением, то поднимают руки вверх и кричат «Да», если не согласны, опускают руки и кричат «Нет!»

Есть ли в поле светлячки?

Есть ли в море рыбки?

Есть ли крылья у тельца?

Есть ли клюв у поросенка?

Есть ли гребень у горы?

Есть ли двери у норы?

Есть ли хвост у петуха?

Есть ли ключ у скрипки?

Есть ли рифма у стиха?

Есть ли в нем ошибки?

Игра «**Придумай весёлый конец**»

Цель: преодоление негативных переживаний, символическое преобразование страха, снижение эмоционального напряжения, развитие чувства уверенности в себе.

Педагог читает ребятам начало детской страшной сказки.

Необходимо придумать смешное продолжение и окончание. Для примера педагог вначале сам придумывает веселое окончание сказки, затем

предлагает придумать веселый конец сказки детям. Если игра вызывает затруднения, то выполняется при помощи педагога или коллективно.

Игра «Подари улыбку другу»

Цель: развитие умения отрегулировать свои эмоции, воспитание чувства взаимопомощи и отзывчивости, воспитание умения преодолевать стеснение и выражать свои эмоции свободно.

Педагог предлагает детям игру, в которой нужно поднять настроение другу (игровому персонажу), для чего нужно улыбнуться соседу справа или друг другу, если работа проходит в парах. В ответ ребенок тоже получает улыбку. После чего предлагается исполнение песни про улыбку, сопровождающуюся движениями (хоровод, танцевальные имитационные движения и пр.), в ходе которых ребенок пытается поделиться своим хорошим настроением и поддержать другого.

Игра «Пчелкины шалости»

Цель: снижение психомышечного напряжения, закрепление адекватных форм проявления эмоций, развитие социального доверия, укрепление здоровья воспитанников.

«Пчелки» «летают» (бегают) с цветка на цветок (используются обручи, кубики и т.п.). Они трудятся, собирают нектар. Но пчелкам очень хочется пошалить. И тогда они «летают» (бегают, прыгают) друг за другом, забыв о работе. Но «главная пчела» (ведущий) не разрешает отвлекаться. Когда замечает нарушителей, «подлетает» к ним и «сажает» на свой большой цветок (на лужайку, на морской бережок, на мостик через ручеек, на лесную тропинку, роль которых выполняют дорожки здоровья).

Рекомендации: игру рекомендуется проводить босиком или в тонких носочках.

Игра: «Если «да» - похлопай, если «нет» - потопай»

Цель: развитие коммуникативных навыков, развитие слухового внимания, отреагирование эмоций, закрепление адекватных форм проявления эмоций.

Педагог называет социально значимые поступки, на которые дети должны выразить свою реакцию (согласен / не согласен) хлопками и топотом. После упражнения можно провести беседу с детьми и разобрать эти ситуации, если в реакции возникли разногласия, и дать возможность детям выразить свою точку зрения.

Педагог: я буду называть предложения, а вы должны оценить их похлопав в ладоши, если согласны, или потопав ногами, если утверждение неверно:

- «Рома навестил бабушку и так обрадовался, что обиделся на нее»;
- «Саша отнял игрушку у Пети и побил его, Петя поссорился с ним»;
- «Лене очень нравился Сережа, поэтому она его побила»;
- «Максим подарил Даше конфеты, и она очень обрадовалась»;
- «Сережа увидел, что Максим подарил Даше конфеты, обиделся, что сам не сделал этого и поэтому поссорился с Максимом»;
- «Ира помогла Ане убрать игрушки и они подружились»;
- «Таня вежливо попросила у Кати куклу и они играли вместе»;
- «Сережа и Максим помогли воспитателю собрать ветки на улице и их похвалили» и т.д.

Игра «Волшебный песок»

Цель: стабилизировать эмоциональное состояние, развивать тактильно-кинестетическую чувствительность, мелкую моторику и сенсорное восприятие.

Детям предлагается песочница с кинетическим или мелким речным песком. Сначала проходит знакомство с материалом, его свойствами: предлагается почувствовать текстуру песка, его плотность, температуру, влажность. Если изначально песок мокрый можно намочить его водой из лейки или ведра, также для переливания воды можно использовать губку и др., поскольку материалы дают много вариаций действий. После того как дети освоились с материалом предлагается разыграть сюжет, например построить дома, дорожки, заселить песок животными или посадить растения.

Так же можно зарыть клад и предложить другим участникам его отыскать или идти по маякам и отыскивать заранее спрятанное сокровище. Так же игру можно дополнить игровыми персонажами, устраивать водоемы (включать игры с водой), использовать текстурный бросовый материал для реализации построек и мн. др.

Игра «Хоровод зверят»

Цель: снятие напряжения, развитие чувства общности, выразительности движений.

Дети встают в круг и по команде воспитателя показывают, двигаясь друг за другом, печального зайчика, злого волка, сердитого медведя, задумчивую сову, виноватую лису, счастливую ласточку.

Упражнение «Бывают чувства разные»

Цель: расширить круг понимания эмоций, расширить возможности к самовыражению, снятие барьеров в общении.

Педагог предлагает детям послушать стихотворение и попробовать выразить эмоции описываемы в нем.

Педагог: «Я буду показывать разные чувства, а вы мне помогайте.

Бывают чувства разные:

прекрасные (показываю радость),

опасные (выражаю страх),

сердечные (прижимаю руки к груди),

забавные (улыбаюсь),

веселые (смеюсь),

печальные (грусть на лице),

игральные (хлопаю в ладошки соседней слева и справа),

молчаливые (опускаю голову и отвожу взгляд).

Попробуй улыбнуться, как клоун на манеже,

и робко потянуться, как маленький подснежник.

Попробуй рассердиться, как злоющая оса.

Попробуй удивиться, взглянув на небеса.

Попробуй шею важно, как лебедь выгибать
- все скажут: «Он отважный!» и будут уважать.

Игра «Музыканты»

Цель: снижение эмоционального напряжения, снятие мышечных зажимов, развитие чувства ритма, умения выражать различное настроение.

Педагог предлагает детям поиграть на волшебных, которые, своим звучанием задают настроение. И Попробовать выразить это настроение через движения: тяжело потопать как большой барабан, легко попрыгать как звонкий бубен и т.д.

Педагог: «Сейчас я поиграю вам на металлофоне, а вы попробуете передать его звучание в движении. Послушайте и пройдите по кругу двигаясь как звучит этот инструмент: плавно, радостно. И я пойду вместе с вами.

А теперь я возьму барабан. Его звонкий и задорный звук предлагает нам помаршировать, высоко поднимать ноги и громко топтать.

А вот трещетка приглашает нас побаловаться: покружится и побегать.

Кто следующий хочет нам поиграть?

Здорово у нас получилось, целый оркестр».

5. Игры - упражнения на релаксацию

Игра -упражнение «Воздушный шарик»

Цель: снять напряжение.

Описание: Все играющие стоят или сидят в кругу.

Ведущий: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам, раздувайте щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите друг другу».

Игра - упражнение «Поварята»

Цель: снятие мышечных зажимов, скованность через легкий имитационный массаж, развитие коммуникативных навыков, чувства принадлежности к группе.

Дети встают в круг - это «кастрюля» или «миска». Затем дети договариваются, что они будут «готовить» - суп, компот, салат и т.д. каждый придумывает, кем он будет: картошкой, мясом, морковкой или чем-нибудь еще. Ведущий - взрослый, он выкрикивает названия ингредиентов. Названный впрыгивает в круг, следующий компонент берет за руку его и т.д. когда все дети окажутся снова в одном круге, игра заканчивается, можно приступить к приготовлению нового «блюда».

Комментарий: хорошо, если водящий будет выполнять какие-либо действия с «продуктами»: резать, крошить, солить, поливать и т.д. можно имитировать закипание, перемешивание.

Психогимнастика «Ручеек радости»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Дети садятся на пол по кругу, берутся за руки. Ведущий предлагает мысленно представить, как внутри у каждого поселился добрый, весёлый ручеек. Водичка в ручейке была чистая, прозрачная, тёплая. Ручеек был совсем маленьким и озорным. Он не мог долго усидеть на одном месте. Давайте с ним поиграем и мысленно представим себе, как чистая, прозрачная, тёплая водичка через ваши ручки переливается друг другу по кругу.

Игра «Настроение и походка»

Цель: снижение эмоционального и физического напряжения, уменьшение тревожности, снятие мышечных зажимов.

Грустить, конечно может каждый, но давайте посмотрим как наше настроение отражается на нашей походке. Педагог показывает движения и просит изобразить настроение: «Покапаем, как мелкий дождик, а теперь – как тяжелые, большие капли. Полетаем как воробей, а теперь – как орел. Походим как старая черепаха, попрыгаем как веселый клоун. Пройдемся как

маленький ребенок, который учится ходить. Осторожно подкрадемся как кошка к птичке. Пощупаем кочки на болоте. Задумчиво пройдемся как рассеянный человек. Побежим навстречу маме, прыгнем к ней на шею и обнимем ее. А теперь пройдемся весело и бодро, так чтобы сразу стало видно, что у нас замечательное настроение». Упражнение выполняется босиком на ковре.

Упражнение «**Полет на ковре - самолете**»

Цель: снятие эмоционального напряжения, мышечных зажимов, развитие воображения.

Участникам группы предлагается расслабиться, закрыть глаза и представить себе то, о чем говорит ведущий. Ведущий должен произносить текст достаточно медленно, чтобы у участников было достаточно времени для разворачивания собственных зрительных образов. После завершения упражнения участники делятся своим опытом. Можно предложить им нарисовать то, что они увидели в путешествии.

Представьте себе, что у вас есть ковер-самолет. Какого он цвета? Он однотонный или с узорами? Огромный ковер или маленький коврик? Какой он на ощупь: мягкий, шелковистый, шершавый? Из какого материала он сделан? Вы садитесь на волшебный ковер-самолет и поднимаетесь в воздух. Вам хорошо, уютно, тепло, безопасно. Ковер ласково поддерживает вас и несет туда, куда вам хочется. Вы подниметесь над городом, летите над лесами, полями и реками... И вот вы видите очень красивое, привлекающее вас место. Вы приказываете ковре опуститься. Что вы видите вокруг? Здесь очень спокойно и безопасно. Побудьте в этом месте столько, сколько вам захочется. Затем вы снова садитесь на ковер-самолет и возвращаетесь обратно, в эту комнату, но ощущение уюта и покоя, которое вы испытали в найденном вами месте, сохраняется.

Игра «**Аквариум**»

Цель: снятие напряжения, развитие тактильной чувствительности, формирование доверия к окружающему.

В миску кладут 2-3 пуговицы (различные по фактуре и размеру) и объясняют ребенку, что это аквариум, а пуговицы – рыбки. После этого предложите ребенку «опустить в аквариум» еще несколько «рыбок». Попросите его закрыть глаза, опустить руку в «аквариум» и найти «рыбок», которые жили в аквариуме изначально.

Комментарий: когда ребенок научится узнавать «рыб», их количество можно увеличить.

Игра «Мыльные пузыри»

Цель: снятие напряжения, развитие воображения, выразительности движений.

Воспитатель или ребенок имитирует выдувание мыльных пузырей, а остальные дети изображают полет этих пузырей.

Дети свободно двигаются. После команды «Лопнули!» дети ложатся на пол.

Игра «Скульптура»

Цель: игра учит детей владеть мышцами лица, рук, ног и снимать мышечное напряжение.

Дети разбиваются на пары. Один из них - скульптор, другой - скульптура. По заданию взрослого (или ведущего-ребенка) скульптор лепит из "глины" скульптуру:

- ребенка, который ничего не боится;
- ребенка, который всем доволен;
- ребенка, который выполнил сложное задание;
- храброго и сильного ребенка и т.д.

Темы для скульптур может предлагать взрослый, а могут - сами дети.

Играющие обычно меняются ролями. Возможен вариант групповой скульптуры. После проведения игры целесообразно обсудить с детьми, что они чувствовали в роли скульптора, скульптуры, какую фигуру приятно было изображать, какую - нет.

Игра на релаксацию «Сосулька»

Цель: снятие напряжения, развитие выразительности движений, воображения.

Все дети изображают сосульки /снеговиков. По команде воспитателя «Наступила весна!» они начинают таять. Дети расслабляют свое тело, начиная с головы, мышц шеи, рук, спины и постепенно опускаются на пол.

Упражнение «**На морском побережье**»

Педагог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит: «Лягте в удобном положении, закройте глаза и слушайте мой голос. Представьте себе, что вы находитесь в прекрасном месте на берегу моря. Чудесный летний день. Небо голубое, солнце теплое. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Мягкие волны докатываются до ваших ног, и вы ощущаете приятную свежесть морской воды.

Появляется ощущение обдувающего все тело легкого и свежего ветерка. Воздух чист и прозрачен. Приятное ощущение свежести и бодрости охватывает лицо, шею, плечи, спину, живот, руки и ноги. Вы чувствуете, как тело становится легким, сильным и послушным. Дышится легко и свободно. Настроение становится бодрым и жизнерадостным, хочется встать и двигаться».

Упражнение «**Водопад**»

Цель: снятие психо-эмоционального напряжения, мышечных зажимов, развитие воображения, умения саморелаксации.

«Сядьте поудобнее и закройте глаза. 2-3 раза глубоко вдохните и выдохните. Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Но это не совсем обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове... Вы чувствуете, как расслабляется ваш лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи... Белый свет течет по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Белый свет стекает с вашей спины, и вы замечаете, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной.

А свет течет по вашей груди, по животу. Вы чувствуете, как они расслабляются и вы сами собой, без всякого усилия, можете глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет вам ощущать себя очень расслабленно и приятно. Пусть свет течет также по вашим рукам, по ладоням, по пальцам. Вы замечаете, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к вашим ступням. Вы чувствуете, что и они расслабляются и становятся мягкими. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом вы все глубже расслабляетесь и наполняетесь свежими силами... (30 секунд). Теперь поблагодарите этот водопад света за то, что он вас так чудесно расслабил... Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза».

Упражнение «Ласковые ноты»

Цель: расслабление, осознание своего самочувствия, снижение эмоционального напряжения.

Педагог предлагает детям вырастить цветы из зернышек. А поможет вырастить цветы красивая мелодия.

Педагог: «Ребята, ложитесь на ковер и свернитесь клубочком обхватив свои коленочки руками. Сейчас каждый из нас маленькое зернышко. Мы лежим в высокой зеленой травке. Над нами высоко-высоко поет соловей. Нам спокойно. Но вот на ясном голубом небе появляются первые лучики солнышка. Солнышко ласковое, теплое. Начинает пригревать своими лучиками. И зернышко просыпается. Сначала оно разворачивается, расправляет свои росточки, тянутся ручки и ножки. Потом росточки начинают потихоньку двигаться и тянутся вверх. Мы встаем на ножки и поднимаемся высоко, тянемся к весеннему солнышку. На росточке появляется красивый бутон, он необыкновенного цвета. Бутон набирает солнечного тепла и раскрывает свои лепестки навстречу солнышку. Легкий ветерок качает цветы. Хорошо и радостно у нас на душе.

Вот какой красивый сад из прекрасных цветов у нас расцвел.»

Упражнение «Чудесная полянка»

Цель: снятие мышечного напряжения.

Педагог предлагает детям расположиться на коврике свободно, лежа и с закрытыми глазами.

Педагог: «Сделаем глубокий вдох. Выдохните.. Мы лежим на чудесной поляне и видим над собой голубое небо. Слушаем, как поют птицы шелестит трава журчит ручей. Вот, на соседний цветок села прекрасная бабочка Вы видите, какие у нее замечательные разноцветные крылышки. Вот мы почувствовали аромат спелой земляники и свежее испеченного хлеба – его испек добрый пекарь, живущая неподалеку. А если мы протянем руку, то сорвем и положим в рот крупную ароматную ягоду, и ощутим сладость спелой земляники шелковая трава нежно щекочет нам руки ноги лицо. Кто почувствует прикосновение, может открыть глаза».

Педагог легким движением прикасается пером к ладошкам детей.

Игры и приемы для профилактики тревожности

1. По дороге куда - либо придумывать, «За что я люблю...» (детский сад, врача, собаку друга и т.д.);
2. Перед посещением места вызывающего тревогу или при предстоящем ответственном деле пофантазировать как это может быть смешно (придем в кабинет, а у доктора во всех карманах конфеты и т.д.);
3. При посещении места вызывающего тревожность, спланировать, как проведете время после и обязательно исполнить задуманное, не акцентировать все внимание на проблемном месте, а постараться распределить его и отвлечь ребенка;
4. Разыгрывание сказок с ребенком, перевоплощение в отважных героев;
5. Подвижные игры на свежем воздухе, они помогут укрепить здоровье ребенка и способствуют сплочению семьи и формированию доверительных отношений.

Заключение

В результате детального изучения специфики метода, мы можем утверждать, что применение игровой терапии является эффективным средством коррекции психоэмоциональной сферы детей, в частности повышенной тревожности воспитанников старшего дошкольного возраста.

В ходе изучения данного вопроса нами было проанализировано большое количество литературных источников по применению игротерапии, изучены научные статьи и методические пособия, исследованы и проведены практические методы работы по исследованию и коррекции тревожности детей старшего дошкольного возраста, что позволило обобщить и систематизировать изученный материал, положенный в основу пособия.

Данное пособие позволяет выстроить работу педагога наиболее комфортным для всех участников педагогического процесса способом, сделать ее интересной и в то же время эффективной. Давая возможность отследить результативность работы в рамках педагогической деятельности и скорректировать образовательный маршрут.

В разработке методического пособия по профилактике и преодолению тревожности детей основополагающим звеном мы ставили обеспечение педагога репертуаром средств для формирования навыков и умений в регуляции поведения воспитанников, выработку способов действий в значимых для них ситуациях, индивидуально эффективной модели поведения, формирование устойчивого положительного эмоционального

фона. Поскольку устойчивый эмоциональный фон является фундаментом гармоничного развития личности.

Список рекомендованных источников литературы

1. Абрамян, Л.А. О некоторых особенностях эмоционального развития дошкольника в семье [Текст] / Л.А. Абрамян // Семья и личность: Тезисы докл. всесоюзн. конфер. - М. : МПГУ, 1981. – 546 с.
2. Костина, Л. М. - Игровая терапия с тревожными детьми. ООО Издательство: «Речь» 199004, Санкт-Петербург, 2002. – 194 с.
3. Макеева, Т.Г «Тестируем детей» - 3 – изд. Ростов н. \ Д. Феникс, 2008.-186 с.
4. Минаева, В.М. «Развитие эмоций дошкольников. Занятия. Игры.» Пособие для практических работников дошкольных учреждений – М.: АРКТИ, 2001 – 48 с.
5. Новосёлова С. Л. Педагогические требования и возрастная адресованность игрушек (методические рекомендации) [Электронный ресурс.]. Режим доступа: <http://igrashkolasnovoselovoy.narod.ru/02/Annot.pdf>
6. Новые направления в игровой терапии. Проблемы, процесс и особые популяции - Коллектив Авторов [Электронный ресурс.]. Режим доступа: <http://iknigi.net/avtor-kollektiv-avtorov/94477-novye-napravleniya-v-igrovooy-terapii-problemy-process-i-osobyje-populyacii-kollektiv-avtorov.html>.
7. Свистунова, Е.В. Разноцветное детство: игротерапия, сказкотерапия, изотерапия, музыкотерапия. – М. Форум, 2016 г.- 192с.
8. Трудно быть ребенком. Детско-взрослый психологический словарь /Калина О.Г.Панкова Т.В.[Текст] - М: Форум, 2017.-137 с.

Приложения

Приложение 1

Рассказ Н. Носова «Коротышки из Цветочного города»

В одном сказочном городе жили коротышки. Коротышками их называли потому, что они были очень маленькие. Каждый коротышка был ростом с небольшой огурец. В городе у них было очень красиво. Вокруг каждого дома росли цветы: маргаритки, ромашки, одуванчики. Там даже улицы назывались именами цветов: улица Колокольчиков, аллея Ромашек, бульвар Васильков. А сам город назывался Цветочным городом. Он стоял на берегу ручья. Этот ручей коротышки называли Огурцовой рекой, потому что по берегам ручья росло много огурцов.

За рекой был лес. Коротышки делали из березовой коры лодочки, переплывали через реку и ходили в лес за ягодами, за грибами, за орехами.

Собирать ягоды было трудно, потому что коротышки ведь были крошечные, а за орехами и вовсе приходилось лазить на высокий куст да еще тащить с собой пилу. Ни один коротышка не смог бы сорвать орех руками - их надо было пилить пилой. Грибы тоже пилили пилой. Спилят гриб под самый корень, потом распилят его на части и тащат по кусочкам домой.

Коротышки были неодинаковые: одни из них назывались малышами, а другие - малышками. Малыши всегда ходили либо в длинных брюках

навыпуск, либо в коротеньких штанишках на помочах, а малышки любили носить платица из пестренькой, яркой материи. Малыши не любили возиться со своими прическами, и поэтому волосы у них были короткие, а у малышей волосы были длинные, чуть не до пояса. Малышки очень любили делать разные красивые прически, волосы заплетали в длинные косы и в косы вплетали ленточки, а на голове носили бантики.

Многие малыши очень гордились тем, что они малыши, и совсем почти не дружили с малышками. А малышки гордились тем, что они малышки, и тоже не хотели дружить с малышами. Если какая-нибудь малышка встречала на улице малыша, то, завидев его издали, сейчас же переходила на другую сторону улицы. И хорошо делала, потому что среди малышей часто попадались такие, которые не могли спокойно пройти мимо малышки, а обязательно скажут ей что-нибудь обидное, даже толкнут или, еще того хуже, за косу дернут. Конечно, не все малыши были такие, но ведь этого на лбу у них не написано, поэтому малышки считали, что лучше заранее перейти на другую сторону улицы и не попадаться навстречу. За это многие малыши называли малышей вообразульками - придумают же такое слово! - а многие малышки называли малышей забияками и другими обидными прозвищами.

Некоторые сразу скажут, что все это, наверно, выдумки, что в жизни таких малышей не бывает. Но никто ведь и не говорит, что они в жизни бывают. В жизни - это одно, а в сказочном городе - совсем другое. В сказочном городе все бывает.

В одном домике на улице колокольчиков жило шестнадцать малышей-коротышей. Самым главным из них был малыш-коротыш, по имени Знайка. Его прозвали Знайкой за то, что он знал очень много. А знал он много потому, что читал разные книги. Эти книги лежали у него и на столе, и под столом, и на кровати, и под кроватью. В его комнате не было такого места, где бы не лежали книги. От чтения книг Знайка сделался очень умным. Поэтому все его слушались и очень любили. Одевался он всегда в черный

костюм, а когда садился за стол, надевал на нос очки и начинал читать какую-нибудь книгу, то совсем становился похож на профессора.

В этом же домике жил известный доктор Пилюлькин, который лечил коротышек от всех болезней. Он всегда ходил в белом халате, а на голове носил белый колпак с кисточкой. Жил здесь также знаменитый механик Винтик со своим помощником Шпунтиком; жил Сахарин Сахаринич Сиропчик, который прославился тем, что очень любил газированную воду с сиропом. Он был очень вежливый. Ему нравилось, когда его называли по имени и отчеству, и не нравилось, когда кто-нибудь называл его просто Сиропчиком. Жил еще в этом доме охотник Пулька.

У него была маленькая собачка Булька и еще было ружье, которое стреляло пробками. Жил художник Тюбик, музыкант Гуся и другие малыши: Торопыжка, Ворчун, Молчун, Пончик, Растеряйка, два брата - Аавоська и Небоська. Но самым известным среди них был малыш, по имени Незнайка. Его прозвали Незнайкой за то, что он ничего не знал.

Этот незнайка носил яркую голубую шляпу, желтые, канареечные, брюки и оранжевую рубашку с зеленым галстуком. Он вообще любил яркие краски. Нарядившись таким попугаем, незнайка по целым дням слонялся по городу, сочинял разные небылицы и всем рассказывал. Кроме того, он постоянно обижал малышей. Поэтому малышки, завидев издали его оранжевую рубашку, сейчас же поворачивали в обратную сторону и прятались по домам. У незнайки был друг, по имени Гунька, который жил на улице Маргариток. С Гунькой незнайка мог болтать по целым часам. Они двадцать раз на день ссорились между собой и двадцать раз на день мирились.

В особенности Незнайка прославился после одной истории. Однажды он гулял по городу и забрел в поле. Вокруг не было ни души. В это время летел майский жук. Он сослепу налетел на Незнайку и ударил его по затылку. Незнайка кубарем покатился на землю. Жук в ту же минуту улетел

и скрылся вдали. Незнайка вскочил, стал оглядываться по сторонам и смотреть, кто это его ударил. Но кругом никого не было.

«Кто же это меня ударил? - думал Незнайка – Может быть, сверху упало что-нибудь?»

Он задрал голову и поглядел вверх, но вверху тоже ничего не было.

Только солнце ярко сияло над головой у Незнайки.

«Значит, это на меня с солнца что-то свалилось», - решил Незнайка. – Наверно, от солнца оторвался кусок и ударил меня по голове».

Он пошел домой и встретил знакомого, которого звали Стекляшкин. Этот Стекляшкин был знаменитый астроном. Он умел делать из осколков битых бутылок увеличительные стекла. Когда он смотрел в увеличительные стекла на разные предметы, то предметы казались больше. Из нескольких таких увеличительных стекол Стекляшкин сделал большую подзорную трубу, в которую можно было смотреть на луну и на звезды. Таким образом он сделался астрономом.

- «Слушай, Стекляшкин, - сказал ему Незнайка – Ты понимаешь, какая история вышла: от Солнца оторвался кусок и ударил меня по голове».

- «Что ты, Незнайка! - засмеялся Стекляшкин. - Если бы от солнца оторвался кусок, он раздавил бы тебя в лепешку. Солнце ведь очень большое. Оно больше всей нашей Земли».

- «Не может быть, - ответил Незнайка - По-моему, Солнце не больше тарелки».

- «Нам только так кажется, потому что Солнце очень далеко от нас. Солнце - огромный раскаленный шар. Это я в свою трубу видел. Если бы от Солнца оторвался хоть маленький кусочек, то он разрушил бы весь наш город».

- «Ишь ты! - ответил Незнайка - А я и не знал, что Солнце такое большое. Пойду-ка расскажу нашим - может быть, они еще не слышали про это. А ты все-таки посмотри на Солнце в свою трубу: вдруг оно на самом деле щербатое!»

Незнайка пошел домой и всем, кто по дороге встречался, рассказывал:

- «Братцы, вы знаете, какое Солнце? Оно больше всей нашей Земли. Вот оно какое! И вот, братцы, от Солнца оторвался кусок и летит прямо к нам. Скоро он упадет и всех нас задавит. Ужас что будет! Вот пойдите спросите Стекляшкина».

Все смеялись, так как знали, что Незнайка болтун. А Незнайка побежал во всю прыть домой и давай кричать:- братцы, спасайся! Кусок летит!

- «Какой кусок?» - спрашивают его.

- «Кусок, братцы! От Солнца оторвался кусок. Скоро шлепнется - и всем будет крышка. Знаете, какое Солнце? Оно больше всей нашей Земли!»

- «Что ты выдумываешь!»

- «Ничего я не выдумываю. Это Стекляшкин сказал. Он в свою трубу видел».

Все выбежали во двор и стали смотреть на солнце. Смотрели, смотрели, пока из глаз не потекли слезы. Всем сослепу стало казаться, будто Солнце на самом деле щербатое. А Незнайка кричал:

- «Спасайся кто может! Беда!»

Все стали хватать свои вещи. Тюбик схватил свои краски и кисточку, Гуся - свои музыкальные инструменты. Доктор Пилюлькин метался по всему дому и разыскивал походную аптечку, которая где-то затерялась. Пончик схватил калоши и зонтик и уже выбежал за ворота, но тут раздался голос Знайки: - успокойтесь, братцы! Ничего страшного нет. Разве вы не знаете, что Незнайка болтун? Все это он выдумал.

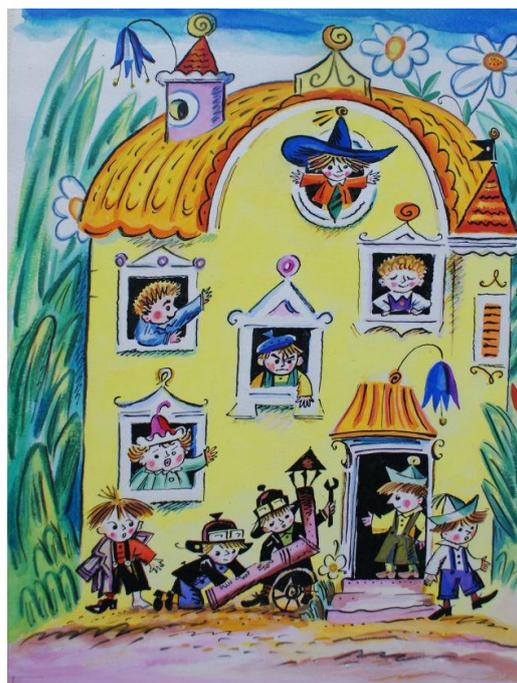
- «Выдумал? - закричал незнайка - Вот пойдите спросите Стекляшкина».

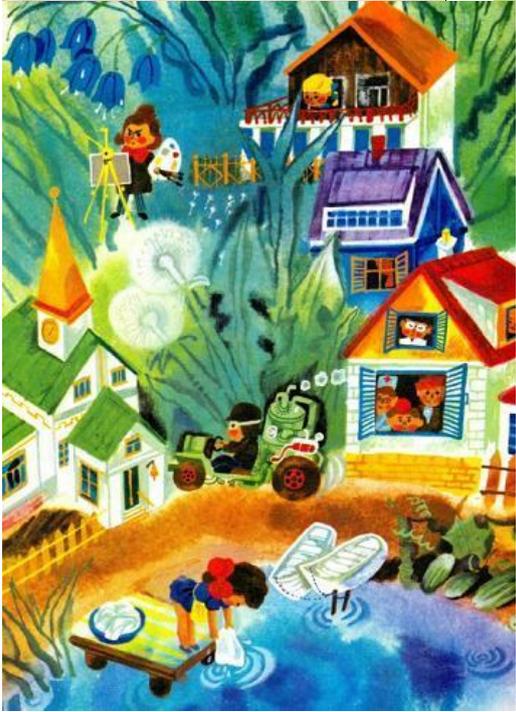
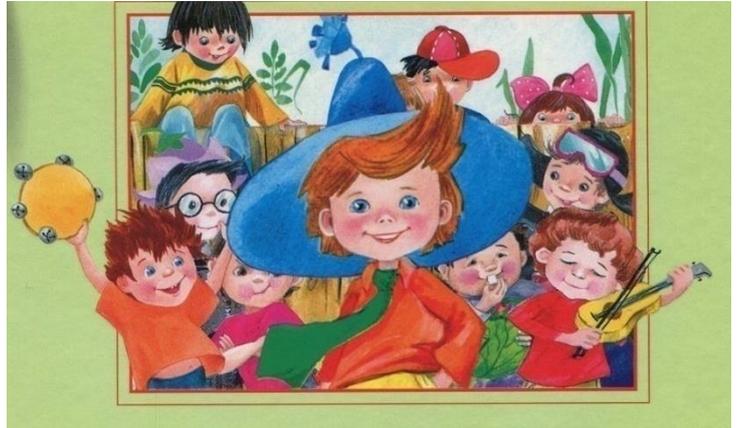
Все побежали к Стекляшкину, и тогда выяснилось, что Незнайка на самом деле все сочинил. Ну и смеху тут было! Все смеялись над Незнайкой и говорили: - удивляемся, как это мы тебе поверили! - а я будто не удивляюсь! - ответил Незнайка - я ведь и сам поверил.

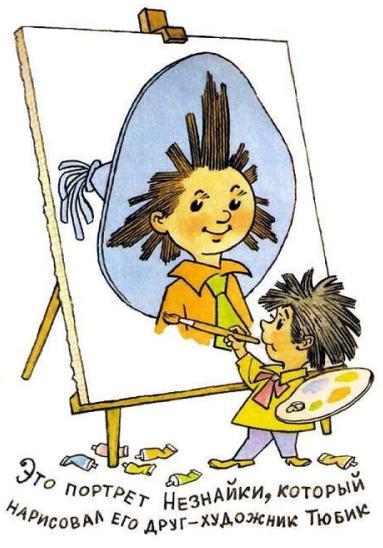
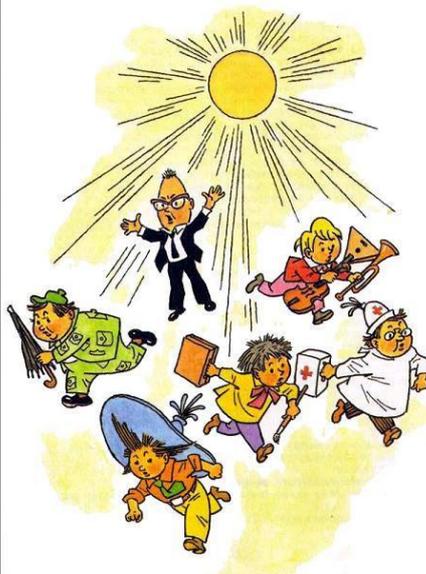
Иллюстрации к рассказу Н. Носова «Коротышки из цветочного города»



А это дом, в котором
живут Незнайка и его друзья









СИРОПЧИК



Стекляшкин



Пончик