

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №256
городского округа ЗАТО Фокино»

Утверждено
Директором
МБОУ СОШ №256
Приказ от 29.08.2023 № _____



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 00FEF2CDFE817895FD3B15BB2743C8123E
Владелец: Маркова Наталья Вадимовна
Действителен с 29.08.2023г. до 21.11.2024г.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА
коррекционно-развивающих занятий
по адаптации первоклассников к школьному обучению
«Я – первоклассник»

Пояснительная записка

Данная программа направлена на осуществление комплексного психолого-педагогического сопровождения детей в период адаптации к школе: учащихся первых классов.

Программа дает возможность отслеживать процесс развития, заниматься глубокой и всесторонней как профилактической, так и развивающей работой в зоне ближайшего развития детей определенного возраста, осуществлять индивидуальную поддержку тех, кто в ней нуждается.

Не у всех детей процесс адаптации происходит безболезненно. Для содействия обучающимся в социально-психологической адаптации к школьному обучению и формированию УУД разработана коррекционно-развивающая программа «Я-первоклассник!».

Цель настоящей программы: содействие благоприятному течению социально-психологической адаптации первоклассников к школьному обучению.

Задачи:

1. Формирование положительного отношения к школе, стимулирование познавательной активности школьников.
2. Знакомство школьника с нормами школьной жизни, содействие принятию требований учителя и ритма учебной деятельности, овладению правилами поведения на уроке и перемене, формирование личностных УУД.
3. Развитие эмоционально-волевой сферы, содействие формированию произвольности и саморегуляции поведения, снятие страхов и эмоционального напряжения, формирование регулятивных УУД.
4. Развитие познавательных психических процессов, формирование познавательных УУД;
5. Развитие у детей социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений со сверстниками и соответствующих отношений с педагогами, формирование коммуникативных УУД;
6. Создание условий для развития групповой сплоченности классного коллектива, принятия ребенком себя как представителя новой социальной общности;
7. Профилактика школьной дезадаптации.

Теоретико-методологическую основу разработанной программы составляют положения отечественной и зарубежной педагогической и возрастной психологии А.В.Петровского, Д. Б. Эльконина, Л.И. Божович, А.Л. Венгер, Л.А. Венгер, И.В. Дубровиной, М.Р. Битяновой, М.М. Безруких.

Исходными документами для составления рабочей программы являются:

1. Конституция Российской Федерации (12 декабря 1993 г.) с учетом поправок, внесенных законами Российской Федерации о поправках к Конституции Российской Федерации от 30 декабря 2008 г. №6-ФКЗ и от 30 декабря 2008 г. №7-ФКЗ.
2. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 21 марта 2022 г. N 9 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
4. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (ФГОС НОО) от 31.05.2021 № 286 и № 287 .

Должностные инструкции педагога-психолога

Формы и методы работы: основной формой работы является индивидуальные и групповые занятия с элементами психологического тренинга. Основное содержание групповой работы составляют игры, психотехнические упражнения, упражнения с элементами арттерапии, психогимнастика, релаксационные методы, продуктивно-творческая деятельность.

Планируемый результат: благоприятное течение социально-психологической адаптации обучающихся 1 класса к школе, сформированность УУД.

Пояснительная записка

Начало школьной жизни – серьезное испытание для большинства детей, приходящих в первый класс, связанное с резким изменением всего образа жизни. Дети должны привыкнуть к новому коллективу, к новым требованиям, к повседневным обязанностям, адаптироваться к школьной жизни.

Адаптация - естественное состояние человека, проявляющееся в приспособлении (привыкании) к новым условиям жизни, новой деятельности, новым социальным контактам, новым социальным ролям. В самом распространенном своем значении школьная адаптация понимается как приспособление ребенка к новой системе социальных условий, новым отношениям, требованиям, видам деятельности, режиму жизнедеятельности и т.д. Ребенок, который вписывается в школьную систему требований, норм и социальных отношений, чаще всего и называется адаптированным (Битянова М.Р.).

Значение этого периода вхождения в непривычную для детей жизненную ситуацию проявляется в том, что от благополучности его протекания зависит не только успешность овладения учебной деятельностью, но и комфортность пребывания в школе, здоровье ребенка, его отношение к школе и учению.

Не у всех детей процесс адаптации происходит безболезненно. Для содействия обучающимся в социально-психологической адаптации к школьному обучению и формированию УУД разработана коррекционно-развивающая программа «Я-первоклассник!».

Цель настоящей программы: содействие благоприятному течению социально-психологической адаптации первоклассников к школьному обучению.

Задачи:

8. Формирование положительного отношения к школе, стимулирование познавательной активности школьников;
9. Знакомство школьника с нормами школьной жизни, содействие принятию требований учителя и ритма учебной деятельности, овладению правилами поведения на уроке и перемене, формирование личностных УУД;
10. Развитие эмоционально-волевой сферы, содействие формированию произвольности и саморегуляции поведения, снятие страхов и эмоционального напряжения, формирование регулятивных УУД;
11. Развитие познавательных психических процессов, формирование познавательных УУД;
12. Развитие у детей социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений со сверстниками и соответствующих отношений с педагогами, формирование коммуникативных УУД;
13. Создание условий для развития групповой сплоченности классного

коллектива, принятия ребенком себя как представителя новой социальной общности;

14. Профилактика школьной дезадаптации.

Теоретико-методологическую основу разработанной программы составляют положения отечественной и зарубежной педагогической и возрастной психологии А.В.Петровского, Д. Б. Эльконина, Л.И. Божович, А.Л. Венгер, Л.А. Венгер, И.В. Дубровиной, М.Р. Битяновой, М.М. Безруких.

Методологическая основа программы опирается на концептуальные основы разработки проблемы адаптации детей в контексте готовности к школе в психологии связаны с трудами А.В. Петровского, Д.Б. Эльконина, Я. Иерасека, Н.И. Гуткиной, Р.А. Захарова, Л.М. Ковалевой, Н.Н. Тарасенко. В работах названных авторов адаптация рассматривается как особый момент, фаза в становлении человека, от которого в значительной мере зависит характер его дальнейшего личностного развития. В работах Д.Б. Эльконина, В.В. Давыдова, Г.А. Цукерман, К.Н. Поливановой, В.В.Рубцова, А.З. Зака отмечено, что существует связь с требованиями учебной деятельности со сменой форм общения.

В первые учебные недели может закладываться основа для развития в будущем слабой успеваемости, поэтому многие исследователи большое значение придают вопросам школьной готовности, а также адаптации первоклассника к новым условиям систематического обучения в коллективе сверстников (М.М. Безруких, Л.И. Божович, А.Л. Венгер, Л.А. Венгер, И.В. Дубровина, С.П. Ефимова, И.А. Коробейников, Н.Г. Лусканова, Р.В. Овчарова, Д.Б. Эльконин)

Теоретико-методологическую основу данной программы также составляют положения отечественной педагогической и возрастной психологии об общих условиях, при которых адаптация к школьной жизни протекает наиболее успешно. К ним относятся: создание материально-технического обеспечения учебно-воспитательного пространства (Ш.А. Амонашвили, В.А. Петровский и др.); подбор соответствующих возрастным особенностям учащихся методов и приемов обучения (Н.В. Бабкина, Т.А. Ладыженская, А.А. Леонтьев, Г.А.Цукерман и др.); учет индивидуально – личностных качеств ученика (А.А.Кирсанов, Е.С.Рабунский, И. Унт и др.).

Формы и методы работы: основной формой работы является индивидуальные и групповые занятия с элементами психологического тренинга. Основное содержание групповой работы составляют игры, психотехнические упражнения, упражнения с элементами арт-терапии, психогимнастика, релаксационные методы, продуктивно-творческая деятельность.

Программа включает себя четыре раздела:

Раздел 1. Введение. Знакомство школьника с нормами школьной жизни

Раздел 2. Развитие эмоционально-волевой сферы

Раздел 3. Развитие коммуникативных умений и навыков Раздел 4. Заключительная часть.

В каждое занятие включены упражнения, направленные на развитие познавательных психических процессов (памяти, внимания, мышления, воображения)

Структура каждого занятия включает в себя:

1. Вступление. Ритуал приветствия.
2. Разминка.

3. Основная часть.

4. Заключительная часть. Ритуал прощания.

Планируемый результат: благоприятное течение социально-психологической адаптации обучающихся 1 класса к школе, сформированность УУД.

Основные показатели благоприятной адаптации ребенка:

- сохранение физического, психического и социального здоровья детей;
- удовлетворенность ребенка процессом обучения. Ребенку нравится в школе, он не испытывает неуверенности и страхов;
- установление контакта с обучающимися, с учителем;
- удовлетворенность межличностными отношениями – с одноклассниками и учителем;
- формирование адекватного поведения;
- овладение навыками учебной деятельности;
- степень самостоятельности ребенка при выполнении им учебных заданий, готовность прибегнуть к помощи взрослого лишь после попыток выполнить задание самому.

Показатели неблагоприятной психологической адаптации.

- *Физиологический уровень:* повышенная утомляемость, снижение работоспособности, слабость, головные боли, боли в животе, нарушения сна и аппетита, появление вредных привычек (обгрызание ногтей, ручек), дрожания пальцев, навязчивых движений, говорения с самим собой, заикания, заторможенности или, наоборот, двигательного беспокойства (расторможенности).

- *Познавательный уровень,* проявляющийся в неуспешности обучения по программе, соответствующей возрасту и способностям ребёнка. Ребенок хронически не справляется со школьной программой. При этом он может безуспешно стараться преодолеть сложности либо отказываться учиться в принципе.

- *Эмоциональный уровень,* проявляющийся в нарушении отношения к обучению, учителям, жизненной перспективе, связанной с учёбой. Учебная и игровая пассивность, агрессивность по отношению к людям и вещам, повышенная тревожность, частая смена настроения, страх. Ребенок негативно относится к школе, не хочет туда ходить, не может наладить отношения с одноклассниками и учителями. Плохо относится к перспективе обучения.

- *Социально-психологический уровень:* упрямство, капризы, повышенная конфликтность, чувства неуверенности, неполноценности, своего отличия от других, заметная уединённость в кругу одноклассников, лживость, заниженная либо завышенная самооценка, сверхчувствительность, сопровождаемая плаксивостью, чрезмерной обидчивостью и раздражительностью.

- *Поведенческий уровень,* проявляется в импульсивном и неконтролируемом поведении, агрессивности, непринятии школьных правил, неадекватности требований к одноклассникам и учителям. Причем дети в зависимости от характера и физиологических особенностей могут вести себя по-разному. Одни будут проявлять импульсивность и агрессивность, другие – зажатость и неадекватные реакции.

Сформированность УУД.

1. Личностные УУД:

- Принятие социальной роли ученика;
- Сформированность внутренней позиции школьника;
- Принятие и соблюдение норм школьного поведения;

- Осуществление морального выбора с адекватной нравственной оценкой действий;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- Овладение начальными навыками адаптации в социуме.

2. *Регулятивные УУД:*

- Овладение способностью принимать и сохранять цели деятельности;
- Осуществление целеполагания как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно;
- Овладение действиями планирования — определение последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата; составление плана и последовательности действий;
- Способность осуществлять действия прогнозирования — предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик;
- Овладение действием контроля в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;
- Осуществление действия коррекции — внесение необходимых дополнений и коррективов в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата с учётом оценки этого результата самим обучающимся, учителем, товарищами;
- Способность к действию оценки — выделение и осознание обучающимся того, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения; оценка результатов работы;
- Саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий;
- Освоение способов решения проблем творческого характера.

3. *Познавательные УУД:*

- Овладение логическими операциями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации, установления аналогий, простых причинно-следственных связей.

4. *Коммуникативные УУД:*

- Способность к планированию учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- Возможность постановки вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- Способность к разрешению конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- Сформированность норм в общении с детьми и взрослыми;
- Сформированность умения задавать вопросы; умения излагать свое мнение и оценку событий; умения знакомиться, присоединяться к группе; умения благодарить и принимать комплименты; умения выразить свои теплые чувства к другому; умения слушать и слышать собеседника; умение осознавать свои чувства и выражать их; умение договариваться о распределении ролей в совместной деятельности.

Оценка эффективности реализации программы.

1. Для определения уровня социально-психологической адаптированности ребенка к школьному обучению применяется методика «Экспертная оценка адаптированности ребенка к школе» (Чирков В. И., Соколова О. Л., Сорокина О. В.).

2. Диагностика сформированности УУД включает в себя:

Коммуникативные УУД

- Методика «Рукавички» (Г.А. Цукерман)
- «Кто прав?» (Г.А. Цукерман)

Регулятивные УУД

- Методика «Графический диктант» (Д.Б. Эльконин);
- Тест Тулуз-Пьерона.

Личностные УУД

- «Беседа о школе» (Т.А. Нежной);
- Тест «Лесенка» (В.Г. Щур);
- Методика «Определение мотивов учения» (М.Р. Гинзбург)

Познавательные УУД

Методический комплекс Л.А. Ясюковой (задания на диагностику развития познавательных психических процессов).

Программа рассчитана на работу в группе из 3-7 человек.

Пространственно-временная организация Продолжительность занятий: 20-40 минут.

Периодичность встреч: 1 раз в неделю.

Учебно-тематическое планирование

№	Название занятия	Количество часов
Раздел 1. Введение. Знакомство школьника с нормами школьной жизни		
1	«Вводное занятие. С днем рождения, группа!».	1
Раздел 2. Развитие эмоционально-волевой сферы		
2	«Мои эмоции»	1
3	«Радость – одна на всех»	1
4	«Наши страхи»	1
5	«Грусть и печаль»	1
6	«Я контролирую себя»	1
Раздел 3. Развитие коммуникативных умений и навыков		
7	«Что такое общение»	1
8	«Я - доброжелательный»	1
9	«Волшебные средства взаимопонимания»	1
10	«Мы поссорились и помирились»	1
11	«Застенчивость и Уверенность»	1
Раздел 4. Заключительная часть.		
12	«Дерево дружбы»	1

Список использованной литературы

1. Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Программа развивающих занятий в 1 классе. – М.: Генезис, 2011.-144с.
2. Артюхова И. Профилактика дезадаптации первоклассников. – М.: Чистые пруды, 2008. – 32 с.
3. Артюхова И. В первом классе без проблем. - М.: Чистые пруды, 2008. – 32 с.
4. Битянова М. Р. Организация психологической работы в школе. — М.: Совершенство, 1997. — 298 с.
5. Глазунов Д.А. Развивающие занятия 1 класс. Методическое пособие с электронным приложением. - М.: Планета, 2011.-240с.

6. Кабанова М.Н. Готовимся к школе. Практические задания, тесты, советы психолога.-М.: Олма-пресс, 2001.- 224 с.
7. Куражева Н.Ю., Козлова И.А. Приключения будущих первоклассников: психологические занятия с детьми 6-7 лет - СПб.: Речь, 2007. – 240 с.
8. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие — М.: Генезис. 2002. — 208 с.
9. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. – Ярославль: Академия развития, 1996. – 208 с.
10. Озерова О.Е. Развитие творческого мышления и воображения у детей. Игры и упражнения.- Ростов на Дону: Феникс, 2005. – 192 с.
11. Практическая психология образования. Под ред. Дубровиной И.В. - СПб.: Питер, 2004 - 592 с.
12. Савенков А.И. Маленький исследователь: развитие творческого мышления детей 5-6 лет. - М.: Академия развития. - 32с.
13. Савенков А.И. Маленький исследователь: развитие творческого мышления детей 5-6 лет. - М.: Академия развития. - 32с.
14. Трясорукова Т.П. Игры для дома и детского сада на снижение психоэмоционального и скелетно-мышечного напряжения. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2013. – 29 с.
15. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения - Практическое пособие. – М.: Генезис, 2000. – 160 с.

Раздел 1. Введение. Знакомство школьника с нормами школьной жизни

Занятие 1. «Вводное. С днем рождения, группа!»

Цели: создать атмосферу сотрудничества, взаимопонимания, психологической безопасности, раскрыть правила общения в группе.

Оборудование: заготовка для открытки: цветной лист форматом А-4 с надписью: «С Днем рождения, группа!»; разноцветные бумажные лепестки для каждого ребенка; магнитофон; аудиозаписи детских песен; цветной мяч.

Ход занятия.

1. Вступление. Ритуал приветствия.

Педагог приветствует школьников и поздравляет с днем рождения нового коллектива.

Приветствие. "Хорошее настроение": дети стоя в кругу с психологом приветствуют друг друга пожимая поочередно руки, передавая тем самым свое хорошее настроение соседу справа и так далее по кругу.

Разминка. Игра «Мяч».

Цель: знакомство детей друг с другом, создание положительной мотивации на работу в группе.

Психолог: «Внимание! В этой игре с помощью мяча мы попробуем познакомиться. Встаньте все в круг, лицом к центру круга. Пожалуйста, кто-нибудь, возьмите в руки мяч. По кругу, по ходу часовой стрелки, начиная от того, у кого мяч передавая его, назовите четко и громко свое имя. Передавая мяч, смотрите в глаза соседу. Начали! А теперь, играя в мяч будем знакомиться. Тот, у кого мяч будет кидать его любому из стоящих в круге и называть при этом имя того, кому адресован мяч. Тот, кто перепутал имя адресата, называет все имена участников игры по кругу, начиная с себя и далее, по часовой стрелке. Итак, кидайте мяч друг другу, называя при этом имя того, кому вы адресуете мяч».

2. Основная часть

Упражнение: «Цветок общения».

Цель: создание благоприятного психологического климата, сплочение Классного коллектива, создание атмосферы сотрудничества.

Психолог напоминает о том, что сегодня день рождения их коллектива. А на этот праздник положено дарить поздравительные открытки, и предлагает детям всем вместе сделать такую открытку и назвать ее «Цветок общения».

На заготовку форматом А-4 детям предлагается наклеить свои лепестки. Психолог сообщает, что клей, который он нанес на заготовку не обычный, а «волшебный» и приклеит лепесток только в том случае, если ребенок скажет, что всем нам необходимо делать, чтобы рос наш цветок общения красивым и здоровым. Как правило, дети говорят, что для того, чтобы цветок общения рос красивым и здоровым, необходимо:

- всем подружиться;
- весело играть;
- не жадничать;
- помогать друг другу;
- нельзя обижать друг друга;

- быть вежливым и т.п.

Психолог проходит по классу, дети создают открытку. После этого взрослый подводит итог: «Мы сейчас с вами выполнили первое совместное дело и рассказали о том, чему будем учиться на наших занятиях. Посмотрите, как красиво у нас получилось». На детских праздниках принято играть, давайте и мы с вами поиграем.

Игра «Кто есть кто? Что есть что?».

Цель: развитие познавательных психических процессов (операций мышления, внимания, памяти).

Дети внимательно вспоминают, что некоторые слова можно по определенному признаку отнести к какому-либо классу (группе). Необходимо выяснить, какие группы знают дети (дикие и домашние животные, овощи, фрукты, деревья и т.д.)

«Сейчас вы все встанете в круг, я буду каждому из вас бросать мяч, а вы должны будете поймать его и бросив обратно мне, сказать слово, которое относится к группе а) домашних животных; б) диких животных; в) деревьев и т.д.

Но вы должны, как можно быстрее называть слова. Те ребята, которые долго не смогут назвать слово, или неправильно его назовут, выбывают из игры.

Упражнение «Подарки».

Цель: содействие в установлении дружеских отношений в коллективе.

Упражнение выполняется в кругу с мячом. Педагог предлагает всем встать в круг. Далее сообщает, что наступило время дарить и получать подарки. Он говорит: «Представьте себе, что это не мяч, а подарок, который вы хотите подарить на день рождения нашей группе. Сейчас невербально покажите подарок, когда другие угадают, что вы загадали, по цепочке передавайте мяч друг другу.»

Упражнение «Мостик Дружбы»

Цель: развитие у детей социальных и коммуникативных умений, создание благоприятного психологического климата.

Учитель просит детей по желанию образовать пары, придумать и показать мостик (при помощи рук, ног, туловища). Затем "построить" мостик втроём, вчетвером и т. д. Заканчивается упражнение тем, что все берутся за руки, делают круг и поднимают руки вверх, изображая "Мост дружбы".

Чтение и анализ сказки «Создание «Лесной школы»» (Панфилова М.А. Лесная школа: Коррекционные сказки)

3. Заключительная часть. Ритуал прощания

Упражнение «Доброе животное».

Ведущий тихим, таинственным голосом говорит: Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы – одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит! А теперь подышим вместе! На вдох – делаем шаг вперед, на выдох – шаг назад. А теперь на вдох делаем 2 шага вперед, на выдох – 2 шага назад. Вдох – 2 шага вперед. Выдох – 2 шага назад.

Так не только дышит животное, так же четко и ровно бьется его большое доброе сердце. Стук – шаг вперед, стук – шаг назад и т.д. Мы все берем дыхание и стук сердца этого животного себе

Раздел 2. Развитие эмоционально-волевой сферы

Занятие 2. «Мои эмоции».

Цели: знакомство с понятием «эмоции», развитие умения распознавать и описывать свои эмоции и эмоции других людей; совершенствование навыков общения, формирование у обучающихся умение понимать друг друга.

Оборудование: пиктограммы эмоциональных состояний, демонстрационный материал «Чувства. Эмоции.», маски животных, набор «Цвет настроения».

Ход занятия.

Вступление. Ритуал приветствия. Приветствие. "Хорошее настроение" Разминка. Игра «Наоборот» .

Цель: Развитие мыслительных операций, умения быстро отвечать на поставленный вопрос, понимать инструкции ведущего с первого раза.

Детям называются разные слова, при этом бросается мяч кому-нибудь из детей, тот, кто поймает мяч, должен говорить их противоположные значения.

2. Основная часть

Психолог: «Наше занятие называется «Мои эмоции». Сегодня мы будем говорить об эмоциях, которые испытывает человек. Будем учиться узнавать эмоции и выражать их с помощью мимики, жестов и слов, а также внимательно слушать и правильно выполнять различные задания, быть дружными, понимать друг друга.

Ребята, скажите, вам трудно было подбирать противоположные слова? У кого это получалось лучше? Скажите мне, а что обозначают слова радость, злость, грусть? Правильно, это эмоции. А вспомнить эти эмоции нам поможет волшебный экран.»
Упражнение «Назови эмоцию».

Цель: закрепление понятий, обозначающих различные эмоциональные состояния (радость, злость, грусть, страх).

Психолог: «Сегодня к нам в гости пришли братья-гномики (показать). Они познакомят нас с эмоциями. Скажите мне, какой первый гномик? (Радостный) А как вы догадались? Какое у него лицо? Какие у него глаза? Что происходит с его губами? (Показать). А какой второй гном? (Злой) Правильно, давайте опишем его лицо. Какие у него глаза, рот, зубы? (Далее описываем эмоции страха и грусти).

Да, мы научились узнавать такие эмоции, как радость, страх, злость, грусть.

А для того, чтобы лучше их запомнить, мы поиграем с вами в игру «Собери эмоцию»».

Игра «Собери эмоцию».

Цель: Развитие навыков межличностного общения, умения определять эмоциональное состояние.

Дети под музыку свободно передвигаются, держа каждый свою половинку. Как только музыка останавливается, дети должны найти себе среди ребят пару так, чтобы ваши половинки образовали целую картинку.

Знакомство с эмоциональными состояниями (удивление, любопытство).

Цель: Формирование представления детей об эмоциональных состояниях (удивление, любопытство).

Психолог: «Сегодня мы познакомимся еще с двумя эмоциями. Это удивление и любопытство. Посмотрите, пожалуйста, на экран. К нам выбежал еще один гном. (Показать рисунок). Как вы думаете, какой он? Что он делает? Правильно, этот гном удивляется. Птичка пролетит, облако проплывет, распухнет красивый цветок, – все вызывает у гномика удивление. Давайте внимательно рассмотрим гномика. Какие у него брови?... Правильно, они подняты вверх. Глаза? ... Они широко раскрыты. Губы?... Они растянуты и похожи на букву «О». Удивление можно сравнить с легким прикосновением. Давайте передадим прикосновение по кругу. У вас замечательно получилось! А сейчас соберем из карточек удивленное лицо. Сравните с образцом, который на нашем волшебном экране. У всех так получилось?»

А вот еще гномик. Какой он? Да, он любопытный. Видите, какие у него глазки? Они смотрят пристально. Рот полуоткрыт. Давайте соберем из карточек любопытное лицо. Давайте вспомним случаи, когда мы испытывали любопытство. (Интересный рассказ, картинка, мультфильм). А скажите, удивление и любопытство похожи? А чем они отличаются? (Удивление мимолетно, а любопытство связано с интересом и более продолжительно)».

Этюд «Теремок».

Цели: совершенствование навыков практического владения выразительными движениями(мимикой, пантомимикой) – средствами человеческого общения.

Дети пробуют с помощью слов, мимики и жестов выразить различные эмоции. Для этого разыгрывается сказка «Теремок». В этой сказке все персонажи разные. Мышка – грустная, лягушка – веселая, заяка всех боится, лиса – любопытная, волк – злой, медведь – удивленный. Конец сказки – другой. Мишка не будет ломать теремок, а попросит зверей: «Пустите меня в теремок». И звери его пустят. (Распределение ролей). Давайте сначала попробуем получается сыграть роли этих сказочных персонажей. (Разыгрывается этюд.)

Упражнение «Закончи предложение».

Детям сообщается, что у нас в классе распустился красивый цветок (бумажный цветок с отрывающимися лепестками). Этот цветок не простой. На его лепестках что-то написано. Каждый должен по очереди отрывать по одному лепестку, читать предложение и заканчивать его. (Мне радостно, когда...Маме грустно, когда... Учительница удивляется, когда... Ребенок злиться, когда... Малышу страшно, когда... Мне любопытно, когда...)

Упражнение «Пирог эмоций».

Цели: снятие эмоционального напряжения, преодоление барьеров невербального общения, развитие групповой сплоченности.

Детям предлагается испечь пирог только с хорошими эмоциями и угостить всех собравшихся в классе. Дети повторяют слова учителя.

Взяли мы немножко смеха, И немножечко успеха, Удивления на ложке,
Любопытства поварешку, Много радости налили,
Тесто быстро замесили. Испекли пирог мы в печке, Остудили на крылечке.

А потом пирог делили И гостей всех угостили.

Все ладошки подставляйте, Угощение получайте!

(Дети делятся воображаемыми кусочками пирога друг с другом и с гостями).

Психолог: «Ребята, вам понравилось угощать друг друга, а наших гостей? Кому было трудно подойти к незнакомому человеку? Что вы испытываете сейчас, угостив гостей, сделав им приятное? Как вы считаете, приятно дарить радость?»

Упражнение «Цвет настроения».

Цель: развитие умения определять свое эмоциональное состояние.

Детям предлагается выбрать для себя цветок. Кому сейчас радостно, должен выбрать красный цветок, грустно – фиолетовый цветок, кто испытывает спокойствие – выбирает желтый цветок.

3. Заключительная часть. Ритуал прощания.

Упражнение «Доброе животное».

Занятие 3. «Радость – одна на всех».

Цели: знакомство с чувством радости; развитие умения адекватно выражать свое эмоциональное состояние; развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека, формирование коммуникативных УУД.

Оборудование: пиктограммы эмоциональных состояний, демонстрационный материал «Чувства. Эмоции.», лепестки ромашек, демонстрационный материал «Азбука настроений», платок.

Ход занятия.

1. Вступление. Ритуал приветствия.

Приветствие. "Хорошее настроение"

Разминка. Упражнение "Глаза в глаза".

Цель: развивать в детях чувство эмпатии.

Ребята, возьмитесь за руки со своим соседом по парте. Смотрите друг другу только в глаза, чувствуя руки, попробуйте молча передать разное состояние : "я грушу", "мне весело", "давай играть", "я рассержен".

2. Основная часть

Психолог: «А теперь посмотрите на лицо этого человека (пиктограмма "радость"). Как вы думаете, этот человек грустный? А может быть, он сердитый? Или веселый, радостный?.. Да, этот человек радостный. Попробуем изобразить радость на своем лице. Что для этого нужно сделать?..»

Упражнение "Азбука настроений"

Цель: развивать способность понимать и выражать с помощью движений и речи эмоциональное состояние другого.

На карточках изображены мама, папа, кошка, мышка, попугай и рыбка. Они все радостные на этих картинках. Каждый ребенок должен подумать и решить, какую роль он сможет сыграть. Те ребята, которые возьмут какую-нибудь карточку, должны будут выйти и представиться от имени выбранного персонажа. Например: "Я — кошка. Я живу в доме. Люблю пить молоко. Я радуюсь, когда поймаю мышку".

Упражнение "Солнечный зайчик".

Психолог: «Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их.

Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями на лбу, на носу, на ротике, на щёчках, на подбородке

Поглаживай аккуратно голову, шею, руки, ноги. Он забрался на живот - погладь животик.

Солнечный зайчик не озорник.

Он любит и ласкает тебя, подружись с ним.

Отлично! Мы подружились с солнечным зайчиком, глубоко вздохнём и улыбнёмся друг другу».

Упражнение: "Букет приятных событий", "Ромашка".

Цель: развитие способности понимать свое эмоциональное состояние.

Психолог : «А сейчас мы с вами будем составлять букет, но не простой, а букет приятных событий.

На лепестках вам нужно написать: Я радуюсь, когда... Я счастлив, когда... Я весел, когда...

В центре: Я радуюсь, когда...(желтый). Я счастлив, когда...(красный). Я весел, когда...(оранжевый). Далее скрепляем и получаем букет цветов – приятных событий».

Упражнение «Копирование по точкам».

Цель: развитие свойств внимания, умения действовать по образцу.

Упражнение "Игра с платком".

Цель: снять эмоциональное напряжение, дать детям возможность творчески выразить себя, развивать способность к переключению внимания с одного образа на другой.

Психолог: «Представьте себе, что мы попали в театр. В театре есть сцена, актеры и зрители. Выберем и в нашей группе место для сцены. Для того, чтобы узнать, кто из вас будет актером, а кто — зрителем, проведем небольшую артистическую разминку.

У меня в руках платок. Попробуйте с помощью платка, а также различных движений имимики (выражения лица) изобразить:

- бабочку,
- принцессу,
- волшебника,
- бабушку,
- фокусника,
- человека, у которого болит зуб,
- морскую волну,
- лису

3. Заключительная часть. Ритуал прощания.

Упражнение «Доброе животное».

Занятие 4. «Наши страхи».

Цели: познакомить детей с эмоцией страха; научить узнавать эту эмоцию по схематическому изображению на рисунках; научить передавать эмоциональное состояние с помощью выразительных средств (мимики, жестов, пантомимики, художественных средств), снятие эмоционального напряжения.

Оборудование: пиктограммы эмоциональных состояний, демонстрационный материал «Чувства. Эмоции.», карточки с изображением сказочных героев, цветная бумага, карандаши, краски.

Ход занятия.

1. Вступление. Ритуал приветствия.

Приветствие. "Хорошее настроение"

Разминка. Игра на мышление «Логические концовки».

Цель: развитие операций мышления.

Если стол выше стула, то стул...(ниже стола)Если 2 больше одного, то один...(меньше 2)

Если Саша вышел из дома раньше Сережи, то Сережа...(вышел позже)Если река глубже ручейка, то ручеек...(мельче речки)

Если сестра старше брата, то брат...(младше сестры)Если правая рука справа, то левая...(слева).

2. Основная часть

Сегодня мы знакомимся с эмоцией страха.

Беседа по иллюстрации «Петя и гусь». Инсценировка стихотворения «Испуг».

Упражнение «Страхи сказочных героев». Цель: закрепление эмоции страха.

Каждый ребенок вытягивает карточку с изображением сказочного героя. Далее от имени сказочного героя, дети рассказывают про возможные страхи этих героев. Другие угадывают сказочного героя.

Этюд на выражение эмоции страха «Змей Горыныч».

Цель: научить передавать эмоциональное состояние с помощью выразительных средств.

Представьте себе, что вы в солнечный летний день гуляете по цветущей лесной поляне (дети гуляют по комнате). Вдруг вы услышали страшный шум и увидели, что прямо к вам понебу летит Змей Горыныч. Покажите свое состояние. Что вы будете делать в этой ситуации

Игра «Змей Горыныч».

Цель: Снятие страха перед агрессией (нападение сказочного существа. Инсценировка битвы со Змеем Горынычем.

Сказочный город (поставленные по кругу стулья). В нём живут царевич, царевна и ремесленники. Город сторожат 2 стражника. Иван – царевич уходит на охоту. Царевна готовит обед. Ремесленники работают (кузнец куёт, маляр красит и др.) Стражники обходят город.

Вдруг налетает Змей Горыныч. Он ранит стражников, убивает ремесленников, а царевну уводит в свою пещеру. Змей Горыныч встаёт перед пещерой и сторожит её. Иван-царевич возвращается с охоты. Стражник (раненый) показывает, куда Змей-Горыныч увёл царевну. Иван – царевич идёт сражаться со Змеем-Горынычем. Они борются, Иван – царевич побеждает, берёт царевну за руку и ведёт её в город. Ремесленники радуются, кричат «ура», хлопают в ладоши.

Упражнение «Поймай слово».

Цель: развитие у детей когнитивных умений и способностей Детям нужно выбрать слова, начинающиеся на заданную букву.

Игра-аппликация «Спрячем страх за забором».

Цель: работа с детскими страхами.

На изображение страха (рисунок детей «Чего я боюсь») наклеить кусочки разноцветной рваной бумаги или поверх рисунка нарисовать забор, клетку.

3. Заключительная часть. Ритуал прощания.

Упражнение «Доброе животное».

Занятие 5. «Грусть и печаль».

Цели: рассмотреть особенности содержательного наполнения грусти и печали; обучать распознаванию и описанию своих чувств и чувств других людей; формировать чувство товарищества, взаимопомощи, формирование коммуникативных и познавательных УУД;

Оборудование: пиктограммы эмоциональных состояний, демонстрационный материал «Чувства. Эмоции.», письма настроений, изображения тучки и солнышка.

Ход занятия.

1. Вступление. Ритуал приветствия.

Приветствие. "Хорошее настроение"

Разминка. Игра «Скучно, скучно так сидеть».

Около одной стены комнаты стоят стулья, их число равно количеству детей. Около противоположной стороны комнаты также стоят детские стульчики, но их число на 1 меньше количества детей. Дети садятся около первой стены комнаты. Ведущий читает стишок.

«Скучно, скучно так сидеть, Друг на друга всё глядеть, Не пора ли пробежаться И местами поменяться?»

Как только ведущий заканчивает читать стишок, все дети бегут к противоположной стенке и стараются занять стулья. Проигрывает в игре тот, кому не достался стул.

2. Основная часть

Игра «Мартышка».

Цель: учить передавать в мимике, жестах гамму эмоций (страх, грусть, обиду, страдание) и ощущений (боль, холод). Дети инсценируют четверостишие:

Плохо, очень плохо маленькой Мартышке. Лапы посиневшие спрятала под мышки. Слёзы льёт Мартышка, кашляет, чихает, А свирепый ливень всё не затихает.

Психолог: «Сегодня мы будем продолжать говорить об эмоциях. Чтобы отгадать о каких, послушайте 3 подсказки.»

Первая подсказка:

Плохое настроение У кролика с утра.

И потому у кролика не роется нора. Не радуют цветочки,

Морковь растёт не густо, Редиска очень горькая, И не хрустит капуста!

Вторая подсказка.

Эта эмоция противоположна эмоции радость.

И третья подсказка на доске (пиктограмма эмоции «Грусть»).

-Наш корабль сегодня прибывает на остров Грусти. *Упражнение «Письмо для хорошего настроения».*

Цель: развитие эмпатии.

-Посмотрите, у вас на парте лежит три письма. Каким письмом вы можете поднять настроение другу, которому грустно?

Пиктограмма «Грусть». Посмотрите на выражение лица этого ребёнка. Оно похоже на радость? Что произошло с его ртом? Бровями? Какое выражение глаз?

Упражнение «Солнышко и тучка».

Цель: обучать распознаванию эмоций.

У детей на парте лежат конверты. В них спрятаны картинки с изображением эмоций, контурные изображения тучки и солнышка. Грусть вы должны наклеить на тучку, а радость на солнышко.

Игра «Волшебный стул».

Цель: Воспитывать умение быть ласковым, активизировать пантомимику.

Один ребенок садится в центре на «волшебный» стул, остальные говорят о нем добрые, ласковые слова, комплименты. Можно погладить сидящего, обнять, поцеловать.

Подвижная игра «Тропинка».

Дети берутся за руки, встают в круг. Идут по кругу. Если ведущий говорит «Тропинка!», участники каждой команды становятся друг за другом, кладут руки на плечи впереди стоящего, приседают, наклоняя голову чуть-чуть вниз. Если ведущий говорит слово «Копна!» - все участники направляются к центру, соединив руки в центре. Если «Кочки!» - все участники приседают, положив руки на голову. Эти команды чередуются.

Упражнение «Лишняя фигура».

Цель: развитие познавательных психических процессов.

3. Заключительная часть. Ритуал прощания.

Упражнение «Доброе животное».

Занятие 6. «Я контролирую себя».

Цели: формирование регулятивных УУД, развитие произвольной регуляции поведения детей, предупреждение и снижение тревожности и страхов, повышение уверенности в себе.

Оборудование: пиктограммы эмоциональных состояний, демонстрационный материал «Чувства. Эмоции.», веревка, цветные мелки.

Ход занятия.

Вступление. Ритуал приветствия. Приветствие. "Хорошее настроение"

Разминка. Игра "Эхо".

Цель: настроить детей на позитивный лад, дать каждому ребёнку почувствовать себя в центре внимания.

Психолог: «Тот, кто сидит справа от меня, называет свое имя и прохлопывает его в ладоши, вот так: "Ва-ся, Ва-ся", а мы дружно, как эхо, за ним повторяем. Затем свое имя прохлопывает Васина соседка справа Ира, а мы снова повторяем. Таким образом все по очереди назовут и прохлопают свое имя».

Основная часть

Дети отправляются в путешествие по карте (легенда - пропал щенок Визг). Педагог

говорит, что будем учиться справляться с трудностями, которые возникают у людей: грустно без близких, что-то не получается, кто-то обижает. Для того, чтобы помочь щенку нам нужно справиться со следующими испытаниями.

Упражнение "Гора с плеч"

Цель: снятие усталости, эмоционального напряжения.

Беседа «Настроение».

Знакомство с игровым персонажем пёсиком «Визг», беседа о том, как наше настроение зависит от наших мыслей, когда у пёсика «Визг» все хорошо, он всех любит, всем доволен у него настроение похоже на чистую воду (показ) и мысли его ясные и "чистые". Когда в его голову приходят отличные идеи, то настроение прекрасное и его мысли становятся блестящими (показ), но иногда ему бывает грустно, обидно и его мысли похожи на темную, мутную воду (показ), (разводится три краски: голубая, жёлтая, чёрная). Детям предлагается помочь Визгу, избавить его от плохого настроения.

Испытание 1. Упражнение «Камень-верёвка». Рассмотреть и потрогать поочередно камень и верёвку. «Камень - сжать кулаки так, чтобы они были похожи на камень, ощутить напряжение и твёрдость. Разжать кулаки. Верёвка – руки расслаблены, как плети, мягкие». Те же упр. по превращению тела в камень и верёвку.

Испытание 2. Упражнение «Домик».

Цель: развитие произвольности, умения действовать по образцу.

Дать ребенку внимательно посмотреть на образец, затем постараться как можно точнее нарисовать такой же домик на своем листе бумаги. Инструкция: «Если нарисуешь что-то не так, то поверх неправильного или рядом нарисовать правильно, стирать ластиком нельзя».

Самопроверка выполнения задания.

Испытание 3. Игра "Скала. Я справлюсь"

Цель: формирование чувства уверенности в себе.

Дети стоят в шеренге, на полу верёвка на расстоянии 20 см от них. Ребёнок-скалолаз должен пройти вдоль шеренги, держась за детей, не выходя за пределы верёвки-тропы, дети поддерживают и подбадривают «скалолаза». Вывод: поддерживающие слова помогают нам справиться с трудностями. Преодолели неприступную гору и вышли к лесу.

Испытание 4. Игра «Сова».

Цель: развитие произвольности, самовыражения.

Дети сами выбирают водящего – «сову», которая садится в «гнездо» (на стул) и «спит». Дети двигаются. Затем ведущий командует: «Ночь!». Дети замирают, а сова открывает глаза и начинает ловить. Кто из играющих пошевелится или рассмеется, тот становится совой. От леса вышли к реке.

Испытание 5. Упражнение «Психологический портрет».

Цель: активизация стремления к самопознанию.

Круг поделён на две половинки – красную и чёрную. Ребёнок дотрагивается до красной половинки – рассказывает, за что его можно хвалить, до чёрной – за что можно отругать.

Детям сообщается, что настроение щенка улучшилось.

Психогимнатика «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.

Заключительная часть. Ритуал прощания.

Упражнение «Доброе животное».

Раздел 3. Развитие коммуникативных умений и навыков

Занятие 7. «Что такое общение».

Цели: формирование коммуникативных и познавательных УУД, усвоить нормы общения с детьми и взрослыми; развитие у детей социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений со сверстниками и соответствующих ролевых отношений с педагогами, вырабатывать в детях доброжелательное отношение друг к другу, сплочение классного коллектива.

Оборудование: клей, сердце из цветного картона, журналы, краски, карандаши, стимульный материал к упражнениям.

Ход занятия.

1. Вступление. Ритуал приветствия.

Приветствие. "Хорошее настроение"

Разминка. Упражнение "Подарок другу" (Невербально)

2. Основная часть.

Общение – это взаимодействие людей друг с другом. Общаясь, люди передают друг другу знания, опыт, обмениваются мнениями и впечатлениями, делятся чувствами, открывают других людей и при этом лучше узнают себя.

Вопросы для обсуждения:

- Скажите, всегда ли ваше общение с другими людьми бывает успешным и вызывает положительные эмоции?
- Нужно ли учиться общению?
- Как вы считаете для чего это нужно?

Игра на внимание "Кряк-квак".

Цель: развитие свойств внимания, показать роль общения.

Чтение стихотворения Б.Липановича "Интересный разговор". лягушонок "Квак-квак!",

А Утенок "Кряк-кряк!",

Все сказали, все спросили... Хорошо поговорили!

Дети стоят. Ведущий в произвольной последовательности произносит слова "лягушонок" и "утенок". Мальчики хором говорят слова лягушонка ("Квак-квак"), девочки – слова утенка ("Кряк-кряк").

Игра проводится в быстром темпе на выбывание: кто ошибется – садится. В конце подводится итог, кто был внимательнее ("Утенок" или "лягушонок?")

Беседа об общении по итогам чтения стихотворения.

- Согласны ли вы с тем, что герои стихотворения "хорошо поговорили"?

Почему?

- Зачем люди разговаривают между собой?
 - Известно, что Робинзон Крузо 28 лет провел на необитаемом острове. Как вы думаете, что было для него самым трудным? (Несмотря на то, что добывать огонь, заниматься строительством, охотой, земледелием, изготавливать мебель, одежду и т. д. было непросто, тяжелее всего было одиночество (“Не с кем поговорить”).

Упражнение “Я рад общаться с тобой”.

Цель: создание положительного эмоционального фона, сплочение классного коллектива.

Психолог предлагает одному из учащихся протянуть руку кому-нибудь из ребят со словами: “Я рад общаться с тобой”. Тот, кому протянули руку, берется за нее и протягивает свободную руку другому ребенку, произнеся эти же слова. Так постепенно по цепочке все берутся за руки, образуя круг. Завершает упражнение ведущий словами: “Ребята, я рада общаться с вами!”

Упражнение “Подари сердце другу”.

Цель: развитие у детей социальных и коммуникативных умений, создание доброжелательной атмосферы, воспитание уважения друг к другу.

Психолог предлагает детям взять из коробки по одному или по два разноцветных сердечка, украсить их и подарить тому, кому они захотят, но обязательно со словами: “Я дарю тебе свое сердце, потому что ты самый... (сказать о том, что тебе нравится в этом человеке).

Упражнение «Порядок рисования».

Детям нужно выявить последовательность, в которой рисовались рисунки.

Упражнение “Мостик дружбы”.

Цель: развитие у детей социальных и коммуникативных умений, создание доброжелательной атмосферы, воспитание уважения друг к другу.

Ведущий просит детей по желанию образовать пары, придумать и показать мостик (при помощи рук, ног, туловища). Если желающих не будет, ведущий может сам встать в пару с кем-то из детей и показать, как можно изобразить мостик (например, соприкоснувшись головами и ладошками).

Затем он спрашивает, кто из детей хотел бы “построить” мостик втроем, вчетвером и т. д. до тех пор, пока будут находиться желающие. Заканчивается упражнение тем, что все берутся за руки, делают круг и поднимают руки вверх, изображая “Мостик дружбы”.

Работа в парах.

- Упражнение “Рисование по точкам”

- Упражнение “Испуганный ежик”

- Упражнение “Руки знакомятся, ссорятся, мирятся”

- Коллаж “Что такое дружба”

Заключительная часть. Ритуал прощания.

Упражнение «Доброе животное».

Занятие 8. «Я-доброжелательный».

Цели: формирование коммуникативных и личностных УУД, формирование уважительного отношения друг к другу; усвоить нормы общения с детьми и взрослыми; развитие коммуникативных навыков, формирование устойчивой учебной мотивации на фоне позитивной “Я- концепции” детей, устойчивой самооценки и низкого уровня школьной тревожности.

Оборудование: цветные карандаши, таблицы с описанием учеников. Ход занятия.

Вступление. Ритуал приветствия. Приветствие. "Хорошее настроение"

Разминка. Игра «Пирамида любви».

Психолог: «Каждый из нас что-то или кого-то любит, всем нам присуще это чувство, и все мы по-разному его выражаем. Я люблю свою семью, свой дом, свою работу. Расскажите и вы, кого и что вы любите». (Рассказы детей).

«А сейчас давайте построим пирамиду любви из наших с вами рук. Я назову что-то любимое и положу свою руку, затем каждый из вас будет называть свое любимое и класть свою руку». (Дети выстраивают пирамиду). «Вы чувствуете тепло рук? Вам приятно это состояние? Посмотрите, какая высокая у нас получилась пирамида. Высокая, потому что все мы любимы и любим сами».

2. Основная часть.

Упражнение «Ты самый лучший на свете».

Цель: создание положительного эмоционального фона, развитие навыков сотрудничества.

По кругу каждый участник произносит своему справа фразу: «Ты самый лучший на свете, потому что ...». Затем упражнение повторяется в противоположном направлении.

Упражнение «Марафон имен».

Упражнение проводится в шеренге: последний поворачивается лицом к стоящему справа и быстро перемещается вдоль шеренги, хлопая каждого участника ладонью по ладони и называя его по имени. Как только он становится в начале шеренги, это же упражнение начинает выполнять предпоследний участник. Упражнение выполняется до тех пор, пока все участники не пробегут с хлопком вдоль шеренги. Награждаются те, кто всех правильно назвал по имени.

Упражнение «Раскрась детали».

Цель: развитие познавательных психических процессов.

Детям предлагается раскрасить только детали, из которых состоят заданные фигуры.

Игра "Чем мы похожи".

Цель: развитие внимания к личности одноклассника.

Начинает игру взрослый: приглашает в круг одного из ребят по сходству с собой.

Например: "Катя, выйди, пожалуйста, ко мне, потому что у нас туфли одинакового цвета".

Катя выходит в круг и приглашает выйти кого-либо из участников таким же образом.

Игра продолжается до тех пор, пока все члены группы не окажутся в кругу. Игра может повторяться несколько раз. После игры психолог говорит о том, что все люди

разные, но у всех людей есть что-то одинаковое (перечисляет, какие одинаковые черты внешнего вида, элементы одежды были названы).

В конце занятия каждому ребенку предлагается нарисовать свой автопортрет и разместить автопортреты на заранее подготовленном стенде. Итог занятия – мы все разные, но у нас есть что-то общее и нам хорошо вместе.

Упражнение «Угадай-ка».

Цель: развитие внимания к личности одноклассника.

По сводным таблицам педагог готовит описания нескольких учеников (не более 5-7).

Заранее пишет их имена на карточках и кладет их в конверт. Держа конверт в руках, он описывает ребенка и предлагает детям угадать, о ком идет речь. После некоторых ответов он открывает конверт и называет имя. Победитель награждается.

Упражнение «Волшебные слова».

Цель: развитие коммуникативных умений и навыков.

Доброта, милосердие, радость и переживание за других создают основу человеческого счастья. Человек, который делает добро другим, чувствует себя счастливым. Быть вежливым к окружающим – это тоже доброта.

- От кого вы часто слышите добрые слова?

- Много добрых слов в приветствиях, пожеланиях, с которыми мы часто встречаемся в жизни. И есть приветствия, пожелания, слова в которые входит само слово "добро".

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ! ДОБРОЕ УТРО! В ДОБРЫЙ ЧАС! ДОБРЫЙ
ДЕНЬ! В ДОБРЫЙ ПУТЬ! ДОБРЫЙ ВЕЧЕР!

Вспомните, а часто ли вы употребляете добрые слова? Эти слова еще называют "волшебными словами". Почему? (Ответы детей)

1. Заключительная часть. Ритуал прощания.

Упражнение «Доброе животное».

Занятие 9. «Волшебные средства взаимопонимания».

Цели: формирование коммуникативных, личностных, познавательных УУД, знакомство с «волшебными средствами понимания» – интонацией и мимикой. Развитие сочувствия и внимания к людям, умений описывать свои ощущения, обращение внимания детей на тактильные, кинестические ощущения; снятие психологических барьеров.

Оборудование: краски, цветные карандаши, игрушки, картинки-ситуации «Страна Эмоций», мешочек с небольшими предметами.

Ход занятия.

1. Вступление. Ритуал приветствия.

Приветствие. "Хорошее настроение"

Разминка. Игра «Дотронься...».

Цель: развитие навыков общения и взаимодействия, 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.

2. Основная часть.

Упражнение «Друг к дружке».

Психолог: «Любое общение, любой контакт начинается с приветствия.

Сегодня мы будем приветствовать друг друга в парах. Выберете себе пару взглядом, подойдите и пожмите партнёру руку. Можно приветствовать друг друга в парах самыми разными частями тела: ладонями- внутренней и тыльной стороной, локтями, плечами, спинами, бёдрами, коленями, носками, пятками, ушами, носами, затылками и т.п.»

Психолог стимулирует творчество учащихся в придумывании необычных приветствий.

Знакомство с «Волшебными средствами понимания».

Что может помочь человеку, которому грустно, страшно, плохо? Что помогает вам, когда вас обидели, когда вы провинились? Что делают люди, с которыми вам приятно общаться?

«Волшебные средствами понимания»:

Улыбка, умение слушать, контакт глаз, добрый, ласковый голос, мягкие, нерезкие жесты, приятные прикосновения, вежливые слова, умение понять человека.

Педагог вводит понятие об интонации, затем детям предлагают по очереди произнести фразы (зло, радостно, с обидой)

- Пойдем играть!

- Дай мне игрушку!

- Я хочу с тобой дружить! Психолог делает выводы.

Как можно еще узнать настроение человека? (По выражению лица).

Картинки-ситуации «Страна Эмоций», отображающие эмоциональное состояние радости, удовольствия. Персонажи: Веселинка, Обидка, Раздражинка.

Этюды на различные позиции в общении.

Общение в парах идет в диалоговом режиме. Предлагаются темы: "Моё любимое животное", "Мой самый радостный день". Сначала дети сидят лицом друг к другу, потом один сидит, другой стоя рассказывает. В 3-м диалоге дети сидят спиной друг к другу. Как удобнее было разговаривать? Идёт обсуждение общения.

Игра "Руки знакомятся, руки ссорятся, руки мирятся". Игра «Мы - силачи».

Дети встают в круг. Психолог предлагает им поиграть в «силачей». «Силачи» показывают всем, какие они сильные: набирают воздуха и напрягают мышцы рук, сгибая их в локте. Затем делают выдох и расслабляют руки, опуская их и тряся ими.

Упражнение «Угадай, что в мешочке».

По кругу передаётся мешочек, дети, ощупывая его, называют, что в нём (орехи, каштаны, крупа, семечки и т.п.

Групповой рисунок «Бабочка взаимопонимания». Игра «Волшебники».

Детям предлагают вообразить, что они - волшебники и могут исполнить свои желания и желания других. Например, Володе мы прибавим смелости, Алеше - ловкости, и т.д. Рефлексия. За кого ты порадовался? Что тебя огорчило? Что тебе доставило

удовольствие, радость? Что бы ты хотел изменить? Кто тебе помогал и кому ты помог?

2. Заключительная часть. Ритуал прощания.

Упражнение «Доброе животное».

Занятие 10. «Мы поссорились и помирились».

Цели: формирование коммуникативных и личностных УУД, формирование способности к разрешению конфликтов; создать условия для понимания обучающимися того, что в обществе существуют определенные нравственные нормы, которые помогают людям жить вместе, общаться; уважать чувства, желания других людей; развитие эмпатии (сопереживания).

Оборудование: пособие Р.С. Буре «Как поступают друзья». Ход занятия.

Вступление. Ритуал приветствия. Приветствие. "Хорошее настроение"

Разминка. Игра «Поварята».

Цель: развитие коммуникативных навыков, чувства принадлежности к группе.

Описание игры: все дети встают в круг — это «кастрюля» или «миска». Затем дети договариваются, что они будут «готовить» — суп, компот, салат и т. д. Каждый придумывает, чем он будет: картошкой, мясом, морковкой или чем-нибудь еще. Ведущий — взрослый, он выкрикивает названия ингредиентов. Названный в прыгивает 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 ведущий будет выполнять какие-либо действия с «продуктами»: резать, крошить, солить, поливать и т. д. Можно имитировать закипание, перемешивание.

2. Основная часть.

Рассматривание иллюстраций с элементами конфликта (пособие Р.С. Буре «Как поступают друзья»). Разыгрывание ситуаций «Ссора»: с тобой не дружат, почему?

Анализ проблемных ситуаций «Ох, уж эти споры - учимся договариваться», в которых ребёнку приходилось бы найти самостоятельный способ преодоления эмоционального недуга. Вывод: если поссорился, надо вовремя извиниться и помириться. Когда миришься, обида проходит, становится приятно и радостно

Перекрестные ритмические хлопки в парах. Мирилки. Кто знает их больше?:

«Мирись, мирись, больше не дерись». «Мир, мир - навсегда! Ссор, ссор - никогда!»

«Больше ссориться не нужно, Мир и дружба! Мир и дружба!» Представление Коробки

Примирения.

Игра «Два барана».

Цель: снятие агрессивности, негативизма.

«Рано-рано два барана повстречались на мосту». Играющие разбиваются на пары.

Широко расставив ноги, склонив вперёд туловище, упираясь ладонями и лбами друг в друга, задача – противостоять друг другу, не двигаясь с места. Кто двинулся – проиграл.

Можно издавать звуки: «Бе-е-е». Замечание: Следить, чтобы «бараны» не разбили себе лбы.

Знакомство с подушкой для битья:

Есть подушка для спанья. Есть подушка для битья. А у нас, ребята, в группе

Есть подушка для битья. Будут кулаки чесаться, Или ты захочешь драться, Подойди к подушке той И ударь её рукой

Можешь бить за всё на свете, Ведь подушка не ответит... *Игра «Уходи, злость, уходи».*

Цель: снятие психо-эмоционального напряжения, снятие агрессивности.

Играющие ложатся на ковер по кругу. Между ними подушки. Закрыв глаза, они начинают со всей силы бить ногами по полу, а руками по подушкам с громким криком: «Уходи, злость, уходи». Упражнение идёт 3 мин, затем участники по команде взрослого ложатся в позу «звезды», широко раздвинув ноги и руки, и спокойно лежат, слушая музыку 3 мин. (релаксация)

Предостережение: Следите, чтобы, ударяя руками по подушке, дети не попадали очень часто по рукам соседа. Отдельные попадания полезны.

Упражнение «Солнечные лучики».

Цель: сплочение классного коллектива, создание дружеской атмосферы.

Протянуть руки вперёд и соединить их в центре круга. Тихо так постоять, пытаюсь почувствовать себя тёплым солнечным лучиком.

Мы все дружные ребята,

Никого в беде не бросим.

Мы ребята-первоклашки.

Не отнимем, а попросим.

Никого не обижаем.

Пусть всем будет хорошо

Как заботиться - мы знаем.

Будет радостно, светло!

1. Заключительная часть. Ритуал прощания.

Упражнение «Доброе животное»

Занятие 11. «Застенчивость и Уверенность».

Цель: формирование коммуникативных УУД, повысить у детей уверенность в себе, способствовать преодолению замкнутости, пассивности, скованности; научить двигательному раскрепощению, развитие эмпатии (сопереживания).

Оборудование: демонстрационный материал «Чувства. Эмоции», мяч. Ход занятия.

Вступление. Ритуал приветствия. Приветствие. "Хорошее настроение"

Разминка. Игра «Поменяйся местом».

Цель игры: развить коммуникативные навыки, внимание, координацию, аналитические способности.

Все участники, кроме одного (он будет первым водящим), должны сесть на стулья. В это время ведущий должен назвать какой-нибудь признак, общий для всех (или для некоторых) участников. Это может быть цвет волос, половая принадлежность, детали гардероба и др. После того как он его назовет, те участники, к которым относится названное определение, должны поменяться местами. При этом цель ведущего — самому успеть занять стул. Тот участник, который не успел сесть на стул, становится новым водящим. Он должен назвать новое качество, способное объединить нескольких участников. Теперь по команде они должны поменяться местами.

Для ведущего важно делать сообщение внезапно, чтобы самому успеть занять место.

2. Основная часть.

Рассматривание демонстрационного материала «Чувства. Эмоции», отображающие эмоции застенчивость и нерешительность, знакомство с героями «Застенчик»,

Растерянчик-Нерешительный».

Этюд на выражение застенчивости и нерешительности.

Мальчик Коля первый раз пришёл в детсад, приоткрыл дверь группы и заглянул внутрь. На его лице было вот такое чувство (робость, застенчивость). Давайте, изобразим его. Глаза чуть опущены, голова наклонена вбок. Выбор картинок.

Игра «Я – лев».

Цель: повышение уверенности в себе.

Закройте глаза представьте, что каждый из вас превратился во льва. Лев – царь зверей. Сильный, могучий, уверенный в себе, спокойный, красивый, мудрый. Откройте глаза и представьтесь от имени льва: «Я – лев Коля», пройдите по кругу гордой, уверенной походкой.

Игра «У кого руки теплее».

Цель: Регуляция мышечного напряжения, ощущения тепла.

Дети встают в круг и берутся за руки. Один из стоящих пожимает руку стоящему справа, тот в свою очередь подает руку следующему и так далее. Психолог предлагает им почувствовать, у кого руки теплее.

Игра «Мари самооценки».

Цель: повышение уверенности детей в себе.

Дети, встав друг за другом по кругу, идут, с силой ставя ногу на пол. Педагог «Я чувствую землю под ногами, земля прочная, твердая, я иду смело и уверенно». Предлагает детям на каждый шаг при выдохе произносить «хо-хо-хо» (10-15 сек), затем, ударяя ладонью в грудь, на выдохе произносить «я-я-я» (10-15 сек). В заключение спокойная ходьба.

Игра «Прорвись в круг».

Цель: помочь поверить в себя, преодолеть робость, войти в коллектив сверстников. Ребенка, испытывающего наибольшие сложности в общении с детьми, отводят в сторону. Остальные дети встают в круг, крепко взявшись за руки. Ребенок должен разбежаться, прорвать круг и проникнуть в него.

Игра «Сидящий — стоящий».

Цель: развивать эмоциональную сферу.

Ребенок, стоя и глядя на сидящего, говорит предложенную воспитателем или составленную самостоятельно фразу весело, со страхом, сердито, спокойно и т.п.

Игра «Следование за ведущим».

Цель: развивать умение понимать и передавать чужие эмоции; развивать воображение.

Дети делятся на две-три группы (по 3-4 человек). В каждой группе - ведущий. Он ходит по кругу, выполняя движения, отражающие различные эмоции; дети повторяют их.

Упражнение «Подари камешек».

Дети берут по 1-2 камешка и дарят их, кому захотят со словами: «Я дарю тебе камешки, потому что ты самый...» Тем кому ничего не досталось, камешек дарит педагог, отмечая лучшие качества ребёнка.

Упражнение «Я-самый».

Цель: развитие позитивной «Я - концепции», уверенности в собственных силах..

Я-смелый. Ребенок с завязанными глазами стоит на подушке. Спрыгнув с подушки, говорит "Я- смелый". Упражнение дети делают по очереди.

Я -ловкий. Ребенок обегает кегли, пролезает под стулом, берет в руки надувной мяч, подбрасывает вверх и говорит:

Я - умный. Ребенок стоит на одной ноге, правая рука на животе, левой гладит себя по затылку, повторяет " Я-умный". Упражнение повторить 3 раза.

Я сильный. Ребенок стоит на одной ноге, держит два мяча под мышками, прижимая к себе. Ребенок повторяет три раза " Я -сильный", по сигналу "Брось!" - бросает мячи.

Я - добрый. Дети стоят по кругу, бросают друг другу мяч, кидая и ловя его, говорят: " Я - добрый" Упражнение продолжается 3 минуты.

Заключительная часть. Ритуал прощания.

Упражнение «Доброе животное»

Раздел 4. Заключительная часть.

Занятие 12. «Дерево дружбы».

Цели: формирование коммуникативных и личностных УУД, создать атмосферу сотрудничества, взаимопонимания и психологической безопасности, сплочение классного коллектива, создание благоприятного психологического климата в классе.

Оборудование: силуэтное изображение дерева, шаблоны для украшения дерева, мяч. Ход занятия.

1. Вступление. Ритуал приветствия.

Приветствие. "Хорошее настроение".

Разминка. Упражнение «Барометр настроения».

Детям предлагается показать свое настроение только руками.

2. Основная часть.

Вводится легенда о "Заколдованном дереве".

Психолог: «Хотите совершить путешествие в волшебную страну? Тогда встаем в круг. Это машина времени. Для того чтобы попасть в волшебную страну, делаем по кругу 3 шага вправо. Вот мы и в волшебной стране. В этой стране росло прекрасное дерево. Это – дерево желаний. (На доске прикреплен лист ватмана, на котором нарисовано дерево без листьев.)

Дерево исполняет только добрые желания. Однажды в эту страну попал злой волшебник. Он загадал злое желание, и дерево его не исполнило. Тогда волшебник рассердился и заколдовал дерево желаний. Попробуем его расколдовать? А поможет нам в этом само дерево. Оно нас о чем-то просит, и эти просьбы написаны на листьях. (Листья заготовлены заранее, на каждом листе написано задание, которое ребята должны выполнить.) Давайте их прочитаем.

Упражнение «Дерево дружбы».

Цель: создание доброжелательной атмосферы в группе.

Нам нужно помочь дереву, украсить его. Детям раздаются шаблоны для украшения дерева. Им предлагается написать на них свои имена и имена своих друзей, добрые пожелания друг другу и приклеить к дереву.

Упражнение «Веселое лицо». У злого волшебника всегда плохое настроение, лицо у него всегда злое, недовольное. Если взглянуть на лицо этого волшебника, то сразу никому не хочется с ним дружить. Почему? Дерево просит, чтобы вы нарисовали для волшебника лица таких ребят, с которыми вам самим хотелось бы дружить. Может быть, волшебник взглянет на эти рисунки, станет добрее, изменит свое выражение лица, захочет иметь друзей, и с ним все захотят дружить? (Ребята начинают рисовать. Готовые рисунки классный руководитель помогает ребятам наклеить рядом с деревом.)

Упражнение «Раскрась ежика».

Цель: развитие свойств внимания.

Детям необходимо раскрасить ежика в соответствии с условными обозначениями и поместить их под деревом. Так у волшебника появится много новых друзей.

Упражнение «Настоящий друг».

Цель: дать детям почувствовать важность общения и дружбы.

Психолог: «У злого волшебника нет и никогда не было друзей. Почему? Волшебник не знает, каким должен быть настоящий друг. Дерево просит, чтобы вы написали письмо волшебнику и рассказали, каким должен быть настоящий друг».

Настоящим другом можно назвать человека, который ...

1. Вместе с другом мне хотелось бы ...
2. Дружбе мешает ...
3. Я люблю друга за ...
4. Мне нравится, когда друг ...
5. Дружбе помогает ... (После обсуждения классный руководитель задает ребятам вопросы.)
6. У вас есть настоящие друзья?
7. А каждый из вас может быть настоящим другом?

Упражнение «Комплименты».

Цель: создание доброжелательной атмосферы, развитие навыков сотрудничества. Злому волшебнику никто никогда не говорил добрых слов. А вы друг другу когда-нибудь говорите добрые слова? Давайте поиграем в игру «Комплименты» (с клубком).

Упражнение «Опишите друг друга».

Цель: развитие внимания к личности одноклассника.

Психолог: «Злой волшебник многому научился вместе с нами и сал добрее. Перед тем как попрощаться с нами он хочет узнать Вас получше!»

Двое стоят спиной друг к другу и по очереди описывают внешность партнера.

Выясняется, кто оказался точнее.

Прощание с добрым волшебником.

3. Заключительная часть. Ритуал прощания.

Упражнение «Доброе животное».