Краткосрочный проект

педагога-психолога «В гости к сказкам»

**Участники:** дети, педагог-психолог, родители.

**Возраст:**старшая группа детского сада

**Срок:**краткосрочный январь-февраль

**Мониторинг**: проведения опроса по умению распознавать эмоциональное состояние другого человека по картинкам и наблюдение во время опроса

**Актуальность:**Сказка - необходимый элемент духовной жизни ребёнка. Сказка  — эпический жанр письменного и устного народного творчества. Сказка имеет историческое значение для русского народа,  являясь отражением самобытной русской культуры и историей. Сказки прекрасно отображают национальную культуру народа. Входя в мир чудес и волшебства, ребёнок погружается в глубины своей души. Русские народные сказки, вводя детей в круг необыкновенных событий, превращений, происходящих с их героями, выражают глубокие моральные идеи. Они учат доброму отношению к людям, показывают высокие чувства и стремления. Встреча детей с героями сказок не оставит их равнодушными. Желание помочь попавшему в беду герою, разобраться в сказочной ситуации – всё это стимулирует умственную деятельность ребёнка, развивает интерес к предмету. В результате сопереживания у ребёнка появляются не только новые знания, но и самое главное - новое эмоциональное отношение к окружающему: к людям, предметам, явлениям. Из сказок дети черпают множество познаний: первые представления о времени и пространстве, о связи человека с природой, предметным миром. Дошкольники сталкиваются с такими сложнейшими явлениями и чувствами, как жизнь и смерть, любовь и ненависть; гнев и сострадание, измена и коварство. Форма изображения этих явлений особая, сказочная, доступная пониманию ребёнка, а высота проявлений, нравственный смысл остаются подлинными, «взрослыми». Поэтому те уроки, которые даёт сказка, — это уроки на всю жизнь и для больших, и для маленьких. Смысл сказки воспринимается в двух уровнях: сознательном и подсознательном. Тексты сказок вызывают эмоциональный резонанс.

**Цель проекта** – познакомить детей с разными эмоциональными состояниями

**Задачи :**

* Формировать умение определять эмоции по картинкам, смайликам, пиктограммам
* Формировать умение распознавать эмоциональное состояние

другого человека и свое

* Формировать умение управлять эмоциями
* Познакомить детей с играми для сплочения коллектива
* Повышение психологической культуры родителей и педагогов.

**Этапы проекта**

**1 Этап -  Подготовительный (разработка проекта)**

* Определение проблемы;
* Постановка цели, задач;
* Сбор информации, литературы, дополнительного материала.
* Составление перспективного плана работы.

**Содержание работы с детьми:**

* Чтение разных сказок
* Развивающие игры и упражнения
* Цитирование интересных высказываний из прочитанных сказок
* Иллюстрирование прочитанных сказок
* Интерпритация героев сказок
* Беседы с детьми по сюжету сказок
* Выполнение самостоятельных и совместно с родителями творческих работ.

**Содержание работы с родителями:**

* Стендовая информация
* Анкетирование родителей «Сказка в жизни вашего ребёнка»
* Рисование дома с родителями запомнившихся сюжетов по сказкам

**2 Этап – Исследовательский**

* работа по плану;
* выполнение проекта.

**Перспективный план основного этапа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Мероприятия** | **Материал** |
| Занятие № 1 | - Беседа с детьми «Что такое сказка?», «Назови знакомые сказки».  Игра «На какого сказочного героя я похож»  Раскрашивание героев сказок | Клубок пряжи  Картинки с «эмоции»  Раскраски «герои разных сказок» |
| Занятие № 2 | Чтение сказки «Сказка про вороненка»  Беседа «Какие сказочные герои испытывали страх»  Интерпритация сказочных героев | Бубен, карандаши, мелки, фломастеры. Картинка с изображением эмоц сост. страх |
| Занятие № 3 | «Сказка про ежика Витю»  Игры-эмитации животных  Словесная игры «Ласковые слова» | Аудиозапись « Дружба крепкая» |
| Занятие № 4 | Сказка «Роза и ромашка»  Упр «Имя, цветок»  Пальчиковая игра «Цветок»  Игра «Бабочка» | Картинки «Эмоции»  Картинки героев сказок |
| Занятие № 5 | Сказка про Енота  Упр. «Солнце, дождь и ветер»  Упр «Енотики»  Игра «Покажи, что чувствуешь» | Кусок ткани  Картинки: солнце, дождь, ветер  Орехи |
| Занятие № 6 | Сказка «Смелый гномик»  Упр «Гномик»  Упр «Сильный ветер»  Игра «Клубочек»  Беседа о старости | Кукла или картинка Баба-Яга  Мяч  Свечка (светоидная) |
| Занятие № 7 | Сказка «Маленький медвежонок»  Упр «Мигалки»  Игра «Волчьи игры»  Упр «Лимон» | Игрушка медведя  АудиЗвуки природы |
| Занятие № 8 | Сказка «Помидор Сашка»  Упр Улыбка  Игра «Заводные игрушки»  Игра «Карлсон и малыш» | Муляж помидор  Колокольчик  Погремушка |
|  |  |  |

**3. Этап – Заключительный**

* Презентация проекта
* Мониторинг в виде опросника и наблюдения «Умение распознавать и называть Эмоциональные состояния»
* Подведение итогов, анализ ожидаемого результата
* Обобщение результатов работы.

Приложение

**Занятия по сказкотерапии**

Занятия могут проводиться индивидуально и в мини-группах (4–6 человек) как с использованием реквизита (куклы, краски и карандаши, музыкальные инструменты или магнитофон, костюмы и т. д.), так и без него.

Занятия рассчитаны как для нормативно развивающихся детей, так и могут быть адаптированы для детей с проблемами развития путем сокращения списка упражнений и упрощения заданий.

Для детей чрезмерно агрессивных, эгоцентричных, переживших сильный стресс, показана вначале индивидуальная работа и лишь затем, когда большая часть проблем решена, можно включать их в групповую работу.

Напротив, для детей замкнутых, малообщительных, пассивных, тревожных, не владеющих элементарными навыками общения, для детей с нарушениями поведения, с заниженной самооценкой, страдающих страхами, проведение групповой работы дает хорошие результаты.

Постоянно используемые в сказках этюды на выражение и проявление различных эмоций дают детям возможность улучшить и активизировать выразительные средства общения: пластику, мимику и речь (Чистякова М. И., 1995).

Занятия построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим. Это позволяет сделать занятие более динамичным, насыщенным и менее утомительным благодаря частым переключениям с одного вида деятельности на другой.

Рекомендованная продолжительность занятия – 30–45 минут.

**Этап 1. Приветствие**

**Назначение:**Создать атмосферу группового доверия и принятия.

**Комментарии:**Коллективные упражнения, направленные на сплочение группы. Предлагаются ведущим или придумываются детьми.

**Этап 2. Разминка**

**Назначение:**Настройка на продуктивную групповую деятельность активизирует детей и снимает чрезмерное эмоциональное напряжение.

**Комментарии:**Проигрывается ритуал «входа» в занятие.

**Этап 3. Основная часть**

**Назначение:**Развитие психических процессов, формирование социальных навыков, динамическое развитие группы.

**Комментарии:**Ведущий рассказывает сказку, проводит игры, позволяющие детям приобрести новый опыт.

**Этап 4. Заключение**

**Назначение:**Подведение итогов занятия, закрепление в беседе нового опыта.

**Комментарии:**Ведущий обсуждает и анализирует вместе с детьми, в каких ситуациях их жизни они могут использовать тот опыт, что приобрели сегодня. Ритуал «выхода» с занятия.

В основу занятий по сказкам были взяты тексты из сборника «Лабиринты души: Терапевтические сказки» Хухлаевой О. В. и Хухлаева О. Е.

Занятия по сказкотерапии были дополнены коррекционно-развивающими упражнениями, разработанными следующими авторами: М. И. Чистяковой, Е. К. Лютовой, Г. Б. Мониной, К. Фопелем, А. Л. Сиротюк, М. А. Панфиловой, Л. Б. Баряевой, СВ. Крюковой, Е. В. Белинской, Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой и др. Все инструкции были адаптированы для детей дошкольного возраста.

Игры и упражнения, применяемые на занятиях, направлены на чередование состояний активности и пассивности. В результате у детей повышается гибкость и подвижность нервных процессов, развивается мелкая моторика и координация движений, снимается физическое и психическое напряжение, увеличивается работоспособность, совершенствуются волевые качества, дети начинают более тонко распознавать различные эмоциональные состояния человека.

«Проживая сказку», дети учатся преодолевать барьеры в общении, тонко чувствовать друг друга, находить адекватное телесное выражение различным эмоциям, чувствам, состояниям.

Продуманное и спланированное путешествие по сказкам помогает ребенку справиться со своими переживаниями, пробуждает его фантазию и образное мышление, освобождает от стереотипов и шаблонов, дает простор творческой стороне детской душе.

**Программа занятий по сказкотерапии**

**Занятие 1. «Сказка о Вороненке»**

***Материалы и оборудование***: аудиозаписи с разной музыкой, фрукты и овощи, искусственное яйцо, волшебная палочка, яйцо, сделанное из бумаги.

Ход занятия

1. Упражнение «Клубочек»

***Цель:***о*бучать навыкам взаимодействия, сотрудничества; создавать положительное эмоциональное настроение, позитивно настраивать детей на совместную работу в группе.*

«Я предлагаю вам сесть в круг и, передавая клубок ниток любому ребенку, говорить ему что-нибудь приятное. При этом каждый наматывает часть нитки на свой палец». Психолог показывает, как это нужно делать. Игра продолжается до тех пор, пока все дети не окажутся связанными нитью.

«Посмотрите, мы все связаны одной нитью. Давайте слегка натянем ее, чтобы почувствовать, что каждый из нас является частью одного целого. Мы с вами – единое целое.

Сегодня наше воображение уносит нас в страну волшебных вещей. Вы можете себе представить такие вещи?! Представьте себе, что туфли могут летать, скрипка играть самостоятельно, а простая палочка может рассказать интересную историю. Давайте все возьмемся за волшебную палочку, и она нас перенесет в новую сказку».

«Сказка о Вороненке»

*Когда-то давно в одном небольшом городке, на большом тополе жила Ворона. Однажды она снесла яйцо и села его высиживать. Гнездо было без крыши, поэтому маму Ворону морозили ветра, засыпал снег, но она все терпеливо переносила и очень ждала своего малыша.*

2. Упражнение «Терпение»

***Цель:****учиться чувствовать свое тело и управлять им; формировать навыки произвольной регуляции.*

На другом конце зала поставить стул и положить яйцо. Дети должны медленно пройти до стула, сесть на него и не раздавить яйцо.

*В один прекрасный день птенец застучал внутри яйца своим клювиком, и мама помогла выбраться своему Вороненку из скорлупы. Он вылупился нескладным, с голеньким беспомощным тельцем и с большим- большим клювом; он не умел ни летать, ни каркать.*

3. Упражнение «Гадкий вороненок»

***Цель:****воспитывать бережное и заботливое отношение к животным, научить детей отслеживать собственные чувства, а также эмоции и переживания других людей.*

Один ребенок – «гадкий вороненок». Он ложится на пол, подтянув к животу колени. Дети по очереди подходят к нему, нежно поглаживают по спине и говорят ему ласковые слова: «Ты – веселый», «Ты – добрый» и т. д. Принять участие должны все дети.

*А для мамы он был самый красивый, самый умный и самый любимый, она кормила сына, согревала его, защищала и рассказывала сказки.*

4. Упражнение «За что меня любит мама»

***Цель:****повысить уверенность ребенка в себе и своих силах.*

Ребенок говорит, за что его любит мама.

*Примечание.*На первых порах ребенок, чтобы показаться значимым для других, рассказывает, что мама любит его за то, что он моет посуду, не мешает маме работать, за то, что любит маленькую сестренку… Только после многократного повторения этой игры дети приходят к выводу, что их любят просто за то, что они есть.

*Когда Вороненок подрос, у него выросли очень красивые перышки, он много всего узнал из маминых рассказов.*

***5. Упражнение «Преображение»***

***Цель:****способствовать формированию у детей уверенности в себе, повысить социальный статус каждого ребенка в группе.*

Ребенок – «гадкий утенок» встает, с достоинством выпрямляется, слегка разводит в сторону руки и широко улыбается. Остальные дети выражают удивление и восхищение. Ребенок - «вороненок» по очереди обнимает каждого ребенка.

*Но он по-прежнему не умел ни летать, ни каркать.*

*Наступила весна, и пришло время учиться быть настоящим вороном. Мама посадила вороненка на край гнезда и сказала:*

– *Сейчас ты должен смело прыгнуть вниз, взмахнуть крыльями – и ты полетишь.*

*В первый день Вороненок ушел в глубину гнезда и тихо плакал.*

7. Упражнение «Плач»

***Цель:****способствовать развитию у детей умения понимать свое и чужое эмоциональное состояние, выражать сочувствие, сопереживание.*

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

*Мама, конечно, огорчилась, но ругать сына не стала. Прошло некоторое время, и уже все молоденькие воронята вокруг научились летать и каркать, а нашего Вороненка мама по-прежнему кормила, оберегала и долго-долго уговаривала перестать бояться и попробовать научиться летать.*

8. Упражнение «Стань маленьким»

***Цель:****развивать у детей умение понимать друг друга без слов, работать в паре, договариваться между собой*

Дети разбиваются на пары, один становится «мамой Вороной», а другой – «вороненком». «Мама Ворона» кормит ребенка, жалеет его, уговаривает не бояться летать, а затем дети меняются ролями.

*Как-то раз этот разговор услышала Старая Мудрая Ворона и сказала молодой неопытной маме:*

– *Так больше продолжаться не может, не будешь же ты всю жизнь бегать за ним, как за маленьким. Я помогу тебе научить твоего сына и летать, и каркать.*

*И когда Вороненок на следующий день сел на краю гнезда подышать свежим воздухом и посмотреть на мир, Старая Ворона тихо подлетела к нему и столкнула вниз. От страха Вороненок забыл все, чему так долго учила его мама, и стал камнем падать на землю.*

9. Упражнение «Прыжок»

***Цель:****развивать уверенность в своих возможностях.*

Дети прыгают со стола на руки ведущего. Ведущий становится так, чтобы у детей была возможность тянуться. Участвуют все дети.

*От испуга, что он сейчас разобьется, он открыл свой большой клюв и… каркнул. Услышав самого себя и от радости, что, наконец, научился каркать, он взмахнул крыльями, раз, другой – и понял, что летит…*

10. Упражнение «Полет»

***Цель:****развивать воображение и фантазию детей, формировать навык управления мышцами тела.*

Дети перекрещивают руки на уровне запястий и машут ими, как крыльями. Упражнение длятся достаточно долго, до усталости. Ведущий подбадривает детей, ссылаясь на то, что птицам очень тяжело и трудно летать на далекие расстояния.

Дети опускают кисти, расслабляют плечи и слушают ощущения в руках. Ведущий предлагает определить, в каком месте ощущается усталость, болезненность, тяжесть.

– Теперь руки отдыхают и освобождаются от всякой усталости. Им становится легко и приятно.

*И тут он увидел рядом с собой маму; они полетели вместе, а потом дружно вернулись в гнездо и от всей души поблагодарили Старую Мудрую Ворону.*

11. Коммуникативное упражнение «Я – дрозд, ты – дрозд»

***Цель:****развивать коммуникативные навыки, создавать положительный эмоциональный фон; развивать чувство принадлежности к группе детей.*

Дети встают в пары, напротив друг друга:

*«Я дрозд, ты дрозд. У меня нос, у тебя нос.* – Движения по тексту, каждый сначала показывает на себе, а затем на товарище или родителе.

*У меня щечки гладки, у тебя щечки гладки.*

*У меня губки сладки, у тебя губки сладки.*

*У тебя голова умная, у меня голова умная.*

*Мы с тобой два друга, любим мы друг друга»* – обнимаются.

12. Упражнение «Полет в парах»

***Цель:****повысить уверенность в себе и значимость каждого ребенка в глазах окружающих.*

Дети встают в пары и под быструю музыку летают по залу. Когда звучит хлопок ведущего, то пары летят в противоположную сторону, но только вместе.

*Так в один день Вороненок научился и летать, и каркать, а на следующий день в честь своего сына, который стал совсем взрослым и самостоятельным, мама Ворона устроила большой праздник, на который пригласила всех птиц, бабочек, стрекоз и многих-многих других, а на почетном месте важно восседала Старая Мудрая Ворона, которая помогла не только маленькому Вороненку, но и его маме.*

13. Упражнение «Счастливый танец»

***Цель:****стимулировать физическую активность детей, способствовать улучшению эмоционального состояния детей.*

«Каждый человек выражает счастье, радость по-своему, поэтому и показывать этот танец мы будем по очереди».

Один ребенок встает напротив всей группы и под радостную, ритмичную музыку танцует, стараясь передать в своем танце радость и счастье. Группа ребят напротив тоже танцуют, в точности стараясь повторять его движения. Ведущий танцует с детьми и выбирает, кто следующий будет вести танец. Он берет ребенка за руку и совершает обмен, провожая танцующего на место второго. Музыка не прерывается, ребята тоже не перестают танцевать. На месте солиста должны побывать все ребята.«А теперь, ребята, нам надо торопиться домой, так как мы очень долго задержались в нашей сказке. Скорей беритесь за волшебную палочку, закрывайте глаза, и мы окажемся дома. Занятие заканчивается».

***Вопросы для обсуждения***(обсуждение происходит в группе или индивидуально):1. Что почувствовал Вороненок, когда мама сказала, что ему пора летать?

2. Как ты думаешь, Вороненок хотел летать? Чего он боялся?

3. Почему Вороненок все-таки полетел?

**Занятие 2. «Сказка про ежика Витю»**

***Материалы и оборудование***: аппликаторы Кузнецова; шелковый шарф, картонные круги или спортивные «подушки»; мелкие бусинки, пуговицы, палочки; аудиозапись песни «Дружба крепкая» В. Шаинского.

Ход занятия

1. Упражнение «Ласковый дождик»

***Цель:****активизировать детей, позитивно настроить на совместную работу в группе; снять телесные зажимы.*

«Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами поприветствуем друг друга с игрой „Ласковый дождик“.

Все становятся друг за другом и, двигаясь по кругу, делают массаж плеч, спины идущего впереди. Затем направление движения меняется, и игра повторяется. Направление можно менять несколько раз.

2. Упражнение «Дорожки»

***Цель:****развивать тактильные ощущения, учить детей чувствовать свое тело.*

«Сегодня нам предстоит долгая прогулка, а для этого нам надо выбрать дорогу, по которой мы пойдем».

Ведущий демонстрирует три дороги и рассказывает о каждой из них.

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

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

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

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

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

Закончив путь, садитесь на пол и расслабляйтесь».

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

«Сказка про ежика Витю»

*В одном лесу под старой сосной жил в своей маленькой норке ежик Витя. Он был маленьким серым ежиком с кривыми лапками и множеством колючек на спинке. Вите очень плохо жилось в этом лесу. Никто из зверей не хотел дружить с ним.*

3. Упражнение «Колючий ежик»

***Цель:****реализовать потребность детей в возможности проявления агрессии, снимающей у них мышечные зажимы.*

Дети превращаются в ежей, которые приготовились встретить опасность, защищаются иголками, сильно-сильно сжимаясь в клубочек. Но когда все неприятели разбегутся, ежи остаются в кругу друзей. Медленно они вытягиваются и греются на солнышке. Упражнение повторить несколько раз.

– *Посмотри, какой у меня красивый и пушистый хвост. Разве я могу дружить с такой колючкой, как ты? – говорила Вите лиса.*

– *Ты слишком маленький, я случайно могу раздавить тебя одной левой, – бурчал медведь.*

– *Ты такой неуклюжий, ни попрыгаешь с тобой, ни побегаешь, – пищал зайка.*

– *У тебя же нет ни голоса, ни слуха. Лягушки на болоте – и те поют лучше тебя, – напевал ему прямо в ухо соловей.*

4. Упражнение «Зайцы, медведи, лисы, соловьи»

***Цель:****развивать умение изображать при помощи жестов, мимики разных животных, формировать навыки креативности.*

Ведущий называет то одно, то другое животное или птицу, а дети выполняют характерные для него движения, «любуются» собой.

– «Зайцы» – легко скачут;

– «Медведи» – медленно переваливаются, изображая тяжелую походку;

– «Лисы» – крадутся за добычей;

– «Соловьи» – порхают, легко махая крылышками.

*Бедному ежику было очень обидно слышать такие слова. Витя подолгу сидел на берегу старого лесного пруда и смотрел на свое отражение в воде. «Ну почему я такой маленький, такой колючий, неуклюжий, почему у меня нет музыкального слуха?» – плакал он. Маленькие слезки ежика градом лились в пруд, но некому было даже пожалеть бедняжку.*

5. Упражнение «Печаль»

***Цель:****учить ребенка понимать свои эмоции и правильно их выражать, преодолевать собственные внутренние барьеры.*

Дети изображают эмоцию «печаль» – лица печальные, глаза грустные, уголки губ опущены. Дети ладонью круговыми движениями мягко гладят себя по груди, успокаивают.

*Витя так грустил и переживал из-за того, что никто не хотел с ним дружить, что чуть не заболел.*

6. Упражнение «Закончи фразу»

***Цель:****активизировать и обогащать словарный запас детей, совершенствовать навыки связной речи, развивать саморефлексию.*

Детям предлагается изобразить маленького ежика и проговорить: «Да, я маленький – но я…» (добрый, сильный и т. д.).

*Однажды утром Витя как обычно отправился на лесную поляну поискать грибов и ягод себе на завтрак.*

*Ежик медленно брел по дорожке, погруженный в свои печальные мысли, как вдруг мимо него промчалась лиса и чуть было не сбила его с ног. Витя огляделся вокруг и увидел, что за лисой гонится охотник с ружьем. Ежику стало очень страшно. «Охотник такой большой, а я такой маленький», – подумал он.*

*Но, несмотря на страх, Витя, ни минуты не раздумывая, свернулся клубочком и бросился охотнику под ноги.*

*Охотник споткнулся об острые колючки ежика и упал. Пока охотник поднимался на ноги, лиса уже успела убежать, а ежик поспешил спрятаться за куст. Там, дрожа от страха, Витя дождался, пока охотник уйдет. Только под вечер, сильно хромая, ежик побрел к своей норке. Спасая лису, он повредил себе лапку, и теперь ему было очень трудно идти, потому что она сильно болела.*

*Когда ежик, наконец, добрался до старой сосны, там его ждала лиса.*

– *Спасибо тебе, ежик. Ты очень смелый. Все в лесу испугались охотника и спрятались в норки. Никто не решился помочь мне, а ты не испугался и спас меня. Ты настоящий друг, – сказала лиса.*

10. Упражнение «Настоящий друг»

***Цель:****учить детей находить в своем товарище положительные черты характера, подбирать слова для передачи этих качеств.*

*С тех пор ежик и лиса стали лучшими друзьями. Лиса заботилась о нем и приносила Вите лекарственные травы, грибы и ягоды, пока у него болела лапка и ему трудно было ходить. Ежик быстро поправлялся, ведь теперь он был не одинок, теперь у него был настоящий друг.*

*Ведь настоящий друг – это не тот, у кого красивый хвост, великолепный голос или быстрые ноги. Настоящий друг – это тот, кто не бросит в беде и поможет, если тебе нужна помощь.*

Мы с вами опять выбираем себе дорогу домой» (раскладываются три варианта). Дети выбирают, а ведущий наблюдает за их выбором.

Встаем в круг за руки

***Рефлексия: друг друга погладить по плечу. Как улучшить настроение друга? ( сказать ему что-нибудь смешное, нарисовать для него рисунок)***

***Вопросы для обсуждения***(обсуждение проходит в группе или индивидуально):

1. За что было обидно ежику, почему он плакал?

2. Что изменилось в жизни ежика?

3. Кто такой настоящий друг, по мнению ежика? А как считаешь ты?

**Занятие 3. Сказка «Роза и ромашка»**

***Материалы и оборудование***: искусственная роза, фонограмма звуков природы, фонограмма любого вальса («Вальс цветов» П. И. Чайковского), ткани, шарфы, ленты разного цвета; искусственные цветы, мячик.

Ход занятия

1. Упражнение-приветствие «Имя – цветок»

***Цель:****привлечь внимание и интерес ребенка к совместному занятию, настроить детей на активную работу и контакт друг с другом, развивать ассоциативное мышление.*

«Доброе утро, ребята! Сегодня мы поприветствуем друг друга, передавая мячик по кругу и называя каждый свое имя и название вашего любимого цветка. Например: „Я – Света, мне нравится ромашка…»

2. Упражнение «Цветочный паровозик»

***Цель:****совершенствовать коммуникативные навыки, воспитывать доброжелательное отношение к окружающим.*

«Сегодня мы с вами отправимся в путешествие на необычном паровозике – паровозике цветов. Паровозик будет ехать по кругу. Он будет хлопать в ладоши и называть название цветка, который он выбрал, например – тюльпан. Когда паровозик проедет круг, то сможет выбрать на свое место новый паровозик, а сам станет вагончиком. И так до тех пор, пока каждый из нас не проедет круг паровозиком. Вы готовы? Поехали.

Мы с вами очутились на лесной поляне. Послушайте внимательно, какие звуки нас окружают? (звучит фонограмма звуков природы, дети рассказывают, что они услышали). Это не простая полянка, а волшебная. Она может рассказать много интересного. Давайте послушаем».

Сказка «Роза и ромашка»

*В маленьком городе без названия был крошечный садик, в котором росла прекрасная роза. Она была прекрасна и так приятно благоухала!*

3. Упражнение «Аромат розы»

***Цель:****развивать сенсорные ощущения у детей.*

Ведущий достает из плотно закрытой шкатулки надушенную искусственную розу. Дети тихо, спокойно, без напряжения, расслабив плечи, вдыхают аромат розы и мягко длительно выдыхают. Внимание фиксируется не на запахе (он и так будет ощущаться), а на мышцах живота. Во время выдоха живот втягивается внутрь, а на вдохе слегка выпячивается. Движения живота должны быть не резкими, а мягкими и ритмичными.

*Неподалеку от розы росла бедная беззащитная ромашка. Она только что распустилась, ее еще не окрепшие лепестки были белыми, обычными.*

4. Упражнение «Цветок»

***Цель:****дать ребенку возможность испытать разнообразные мышечные нагрузки, фиксировать мышечные ощущения, активизировать работу воображения и чувств.*

Дети складывают ладони вместе, изображая стебелек, затем раздвигают центральные части ладошек, формируя «бутон». И наконец, раскрывают пальцы веером: цветок распускается. Нужно подержать раскрытый цветок, ощутить напряжение в пальцах рук, затем потрясти кистями и расслабить руки (3–4 раза).

*Ромашку окружало множество разнообразных полевых цветов. Но ничего не радовало. В ее крошечной желтенькой головке была большая мечта – стать прекрасным, необычным цветком.*

5. Упражнение «Цветы»

***Цель:****развивать творческое воображение, устную речь, стимулировать творческое самовыражение.*

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

*Ромашка с восхищением смотрела на ухоженную розу. Когда была засуха, хозяин поливал свой цветок; когда шли обильные дожди, розу накрывали, и ни одна грозная капля не попадала на бархатные лепестки нежного цветка. «Как же ей хорошо, – думала ромашка. – Оказаться бы мне на ее месте», – не переставал мечтать маленький желтенький цветочек с длинными лепесточками, похожими на крылья бабочки.*

6. Упражнение «Цветочный дождь»

***Цель:****совершенствовать коммуникативные навыки детей, воспитывать доброжелательность, сочувствие.*

Это краткое, но эффективное упражнение очень полезно детям уставшим, пережившим неприятности, трудные ситуации или неудачи. Прежде чем выбрать «героя» игры, спросите этого ребенка, готов ли он принять в подарок от детей нечто такое, что могло бы улучшить его настроение. Проводите это упражнение только тогда, когда ребенок согласится на это.

«Вы слышали, что сегодня (имя ребенка) пережил сильный стресс (огорчение, обиду). Мы все можем помочь ему стать снова веселым и бодрым. (Имя ребенка), встань, пожалуйста, в центр, а мы все встанем вокруг тебя. Опусти спокойно руки и закрой глаза. А вы все посмотрите на (имя ребенка) и представьте, как на него падает дождь из сотен и даже тысяч невидимых цветов. Пусть эти цветы падают подобно большим снежинкам или крупным-крупным каплям дождя. Вы можете выбрать любые цветы: розы, маргаритки, незабудки, фиалки, тюльпаны, львиный зев, подсолнухи, колокольчики или другие. Представьте себе всю красоту и сочность их красок, почувствуйте, как пахнут эти цветы. Быть может, (имя ребенка) тоже сможет почувствовать все это» (30–60 секунд).

Следите за выражением лица ребенка и время от времени стимулируйте процесс игры замечаниями типа: «Мне кажется, мы можем добавить еще цветов. Пусть они падают медленно-медленно, чтобы (имя ребенка) успел ими нарадоваться». Спросите отдельных ребят, как выглядят их цветы, как они пахнут.

«Вы все отлично делаете, и (имя ребенка) может полностью насладиться вашими цветами. (Имя ребенка), ты не хочешь еще цветов?»

Завершите упражнение, спросив ребенка, стоящего в центре: «Достаточно ли цветов подарили тебе дети?»

«А теперь вы можете остановить цветочный дождь, а (имя ребенка) может выкарабкаться из этого цветочного сугроба. Вы все можете сесть на свои места. Спасибо».

*Но вот однажды шел по дорожке ребенок. Увидев ромашку, он с восхищением сказал: «Какой красивый цветок!» Ромашка сначала не могла понять этих слов, до этого момента она считала себя самым уродливым растением. Малыш помог ромашке понять, что все цветы хороши по-своему.*

7. Упражнение «Бабочка»

***Цель:****способствовать снижению напряжения и усталости детей.*

«Посмотрите, ребята, бабочка прилетела, на цветочек села. Давайте превратимся в бабочек.

*Спал цветок и вдруг проснулся. Больше спать не захотел.*

*Шевельнулся, потянулся, взвился вверх и полетел.*

*Солнце утром лишь проснется, Бабочка кружит и вьется».*

8. Упражнение «Мотылек-вителек»

***Цель:****учить детей находить в своем товарище положительные черты характера, подбирать слова для передачи этих качеств, повышать самооценку.*

После слов ведущего *«Мотылек-вителек, принеси нам ветерок*» под негромкую музыку ребенок «летает» от цветка к цветку (среди детей), поглаживая каждый «цветок крылышками», и, выбрав понравившийся «цветок», опускается с ним рядом, объясняя, почему выбран тот или другой ребенок. Взрослый помогает назвать положительные черты характера другого ребенка.

9. Упражнение «Прекрасный цветник»

***Цель:****привести в равновесие эмоциональное состояние детей, закреплять положительный эффект для улучшения самочувствия и настроения детей.*

Дети припоминают разные цветы, при необходимости смотрят иллюстрации, затем «превращаются» в свой любимый цветок. Для того чтобы превращение было более глубоким и интересным, детям предлагаются платки, шарфы, ленты, ткани разного цвета. Дети импровизируют, создавая зрительное сходство со своим цветком. По знаку ведущего все «цветы» застывают, а ведущий, играя роль садовника, ходит по саду и любуется цветами (хвалит цветы, восхищается ими). Затем включается «Вальс цветов» П. И. Чайковского и все «цветы» свободно танцуют. Затем дети расслабляются, сидя на пятках. Ведущий проверяет расслабленность их рук и плеч легким потряхиванием.

«На этом наша сказка заканчивается, но наше путешествие продолжается. Нам необходимо вернуться с нашей волшебной полянки. Давайте опять сядем в наш необычный паровозик, но теперь в нем возвращаются прекрасные и талантливые дети» (см. начало занятия).

***Вопросы для обсуждения***(обсуждение происходит в группе или индивидуально):

1. Почему ромашка с восхищением смотрела на розу?

2. Что значит «все цветы хороши по-своему»?

3. Можно ли эту фразу сказать про людей?

**Занятие 4. «Сказка про Енота»**

***Материалы и оборудование***: большой кусок ткани (волшебный плащ), грецкие орехи в скорлупе, палочки, таз с водой, пробки, картинки с солнышком, дождиком и ветром.

Ход занятия

«Доброе утро, ребята, я рада всех вас видеть! Сегодня мы будем приветствовать друг друга как ветер, солнышко и дождик».

1. Упражнение «Солнце, Дождь и Ветер»

***Цель:****способствовать снятию напряжения, созданию в игровой ситуации настроя на работу.*

На три разных сигнала (показ картинок или речевая команда) ребенок выполняет соответствующие движения с мимикой на лице. Ведущий обращается к нему с командой:

*«Смотри, не зевай! Солнце, Дождь и Ветер различай!*

*Что увидишь на картинке (услышишь), то и проживай!»*

«Солнце» – ребенок подпрыгивает, хлопает в ладошки, улыбается. «Туча» – тело напряжено, плечи приподняты, на лице грусть, недовольство, так как холодный день неприятен, а у ребенка нет зонта. «Ветер» – ребенок несильно раскачивается из стороны в сторону, на лице спокойствие. Для развития внимания ребенка, ведущий специально называет карточки или дает команды неправильно.

«Сегодня мы снова посетим страну, где живут сказки, чтобы встретиться с нашими героями. Перенесемся мы туда с помощью волшебной мантии. Все дети забираются под плащ и произносят волшебные слова: „Крибле-крабле-бумс!“ Запомните эти слова. Нам еще с ними предстоит вернуться из сказки.

Ребята, мы перенеслись с вами в сказку. Но почему-то оказались в сказочном лесу. Итак, вперед и только вперед!»

«Сказка про Енота»

*Жил-был маленький полосатый Енот. Он боялся всего-всего на свете, и поэтому у него не было друзей. Ему было очень тяжело с кем-нибудь познакомиться.*

2. Упражнение «Енотики»

***Цель:****учить детей чувствовать свое тело и управлять им, формировать представления о собственном теле, уметь его расслаблять.*

«Представьте, что вы превратились в маленьких енотиков (показать иллюстрацию животного). Наступила ночь. Енотики свернулись клубочком, спрятали лапки, прижали к себе свой длинный пушистый хвостик, закрыли глазки. Сладко спят енотики. Но вот на смену ночи пришло утро. Солнечные лучи заглянули к ним и стали их щекотать. Енотики медленно просыпаются. Вот они осторожно шевелят лапками, открывают глазки, медленно-медленно приподнимают головки, распушивают свой хвостик и с любопытством смотрят вокруг. Пора вставать: они распрямили лапки, привстали, потянулись к солнышку, подняли лапки вверх, потерли свою мордочку, потерли свои лапки (имитация движений „стирки“). Эх, до чего же ласковое солнышко сегодня! С добрым утром, енотики!»

*Каждое утро он ходил через ручей за деревянными палками. Это была его работа. Но с палками он не мог разговаривать, и поэтому ему было очень скучно.*

3. Упражнение «Изобрази чувство»

***Цель:****обучать адекватным способам выражения своих эмоций, регуляции душевного состояния.*

Каждому ребенку предлагается по очереди изобразить чувства грусти, скуки, радости.

*Однажды утром, переходя ручей, он заметил Белочку, которая мыла грибы и складывала их в корзину. Он испугался и тихо перешел ручей, чтобы она его не заметила. Енот шел по лесу и думал о том, что Белочка ему очень понравилась. Но как с ней познакомиться, он не знал.*

4. Упражнение «Подготовка к зиме»

***Цель:****развивать у детей соревновательное начало, успешность и взаимопомощь.*

Дети делятся на две команды – «белочки» и «енотики». «Белочки» – берут орех между ладонями, постепенно увеличивают нажим и темп выполнения, переносят его. «Енотики» – переносят палочки. Затем все меняются и упражнения повторяются сначала.

*Каждое утро по дороге в лес Енот видел Белочку, но подойти к ней и заговорить он не решался. Енот потерял аппетит и почти не мог спать, потому что все время думал о Белочке. Он исхудал, ослабел и работал еле-еле.*

5. Упражнение «Жалость»

***Цель:****развивать умения детей выражать свое отношение к окружающим при помощи слов, жестов, мимики, эмоций; воспитывать у детей сочувствие.*

Представь себе, что тебе кого-то жалко, что бы ты сделал для того, чтобы человек успокоился, утешился (погладить по голове, похлопать по плечу с утешительными словами, развеселить).

*Однажды, переходя ручей по мелкому месту, Енот остановился и стал издалека наблюдать за Белочкой. В это время она нечаянно уронила корзину с грибами в ручей, и она стала медленно уплывать по течению в сторону Енота. Белочка пыталась поймать ее палкой, но корзина была уже далеко от берега. Эти грибы Белочка собирала все лето, ей было очень горько и обидно, она села на берег и стала плакать. Енот стоял в оцепенении и ничего не мог поделать с собой. Это был единственный случай, когда он мог бы помочь Белочке. Но он очень боялся это сделать, сам не понимая почему.*

6. Упражнение «Выуди пробки»

***Цель:****развивать моторную ловкость ребенка, способствовать получению положительных эмоций.*

Из таза с водой ртом собрать как можно больше пробок. Упражнение выполняют все дети, педагог меняет пробки.

*Корзина медленно приближалась к Еноту и уже стала проплывать мимо него, а он все никак не мог ничего сделать. Колени его дрожали, к горлу подступала тошнота, на лбу выступил пот, а самому ему стало очень, очень холодно.*

7. Упражнение «Холод и страх»

***Цель:****способствовать повышению уверенности в себе у детей, учиться преодолевать страх.*

Дети идут по кругу и «мерзнут».

«Как вы считаете, ваши руки, лица, плечи сейчас расслабленные или напряженные? Напряженные (почувствуйте) – это значит какие?» (скованные, жесткие, твердые, беспокойные). Детям предлагается потрогать, пощупать мышцы рук, плеч, чтобы убедиться, что они твердые, скованные.

«А теперь к вам подкрадывается страх».

*«Отвратительный и липкий, пугает, захватывает, опутывает, дрожать заставляет, о беде предупреждает меня!»*

Дети изображают испуг (приоткрывают рот, округляют глаза, поднимают брови, напрягают руки, плечи, шею), как бы «съеживаются» от страха и замирают на месте, пока на них ведущий не брызнет чуть-чуть воды. Затем дети начинают расслабляться, отпускают свой страх и напряжение.

*И когда корзина начала отплывать от Енота, он все же решился. Шагнув вперед и утонув по пояс в воде, он схватил корзину за ручки и вытащил на берег.*

*От холодной воды все его страхи исчезли. Енот смело подошел к Белочке, поставил корзину и сказал: «Вот ваша корзина, не расстраивайтесь». Белочка очень обрадовалась, благодарно посмотрела на Енота и сказала: «Большое спасибо. Ты настоящий друг». Маленький Енот засветился от счастья, ему еще никто не говорил таких добрых слов. «Но ты весь мокрый, – сказала Белочка, – пойдем ко мне, ты должен обсохнуть». Они пошли к Белочке, пили чай с вкусным вареньем и долго разговаривали.*

8. Упражнение «Угощение»

***Цель:****активизировать и развивать речевое общение, внимание, образную память.*

От имени Белочки проводится игра «Ягоды, фрукты, грибы»: ведущий указывает по очереди на каждого игрока, стоящего в кругу, и произносит: «Ягоды, фрукты, грибы…» Тот игрок, на котором остановилась считалка, должен быстро назвать выпавшее ему понятие, например фрукт. Затем, если он назвал, то он становится водящим.

*С тех пор Енот и Белочка стали дружить и всегда друг другу помогали. Тот день стал самым счастливым в жизни Енота, потому что у него появился друг.*

9. Упражнение «Поделись с другом»

***Цель:****закреплять навык взаимодействия в парах, умение договариваться между собой, понимать друг друга.*

***«****Раз, два три, четыре*, – дети стоят парами, движения как в считалке.

*Мы живем с тобою в мире!* – пожимают друг другу руки.

*Добрый ты, щедрый я – значит, мы с тобой друзья* – держатся друг с другом за обе руки.

*Мы не жадины – значит* – руки на пояс,

*Мы не хнычем и не плачем* – губы надуть,

*Будем вместе веселиться* – игра в ладошки парами,

*И хотим мы поделиться*… – руки прижать к груди,

*Счастьем, радостью, весельем*» и т. д.

Дети разбиваются на пары, обнимают друг друга, пожимают руки, радуются, что у них есть друзья.

«Вот и закончилась наша сказка, но мы еще с вами находимся на сказочной лесной поляне. А что же нам надо сделать, чтобы вернуться домой? (ответы детей). Правильно, скорей забираемся все под плащ и произносим волшебные слова: „Крибле-крабле-бумс!“. Ну, вот мы и дома».

***Вопросы для обсуждения***(обсуждение происходит в группе или индивидуально):

1. Из-за чего грустил Енот? Ты когда-нибудь грустил из-за того же?

2. Что мешало Еноту подружиться?

3. Как бы ты поступил на месте Енота, когда мимо него проплывала корзина?

4. Что помогло Еноту подружиться с Белочкой?

**Занятие 5. Сказка «Смелый Гномик»**

***Материалы и оборудование***: свеча с безопасным дном, кукла Бабы-яги или картинка, клубок ниток или мячик, красный колпак, пакет сока.

Ход занятия

1. Упражнение «Приветствие по сигналу»

***Цель:****создать доверительную обстановку, позволяющую детям проявлять свои чувства, получать удовольствие от общения.*

«Здравствуйте, ребята! Давайте все вместе поприветствуем друг друга, но только не совсем обычным способом. Я хлопну один раз – вы потретесь ладошками, хлопну два раза – потретесь спинками, хлопну три раза – потретесь плечиками. Запомнили? Тогда начинаем здороваться.

Ребята, а вы хотите попасть в новую сказку? Для того чтобы попасть в волшебную страну, мы должны передать по кругу зажженную свечу так, чтобы она не погасла. (Дети передают свечу по кругу.) Вот мы и очутились в волшебной сказке».

Сказка «Смелый Гномик»

*В одном лесу на опушке жил маленький Гномик. Жил он весело и беззаботно. Одно только мешало его радостной жизни – боялся наш Гномик Бабы-яги, живущей в соседнем лесу.*

2. Упражнение «Гномик»

***Цель:****учиться принимать себя, расширить полученные детьми ранее сведения, относящиеся к их социальной компетентности.*

Дети по очереди надевают красную шапочку гномика и описывают, какой он маленький (он не может достать до стола, он не мог подметать дом большим веником и т. д.).

*И вот однажды мама попросила Гномика сходить в лес за орехами. Гномик хотел сначала попросить своего друга Тролля сходить с ним, потому что Тролль не боялся Бабы-яги. Но потом решил доказать маме и Троллю, что он тоже смелый, и пошел один в лес.*

*Гуляя по лесу целый день, Гномик нигде так и не нашел орешник. Смеркалось. Задул холодный ветер, и весь лес наполнился неясными шорохами и скрипами.*

3. Упражнение «Сильный ветер»

***Цель:****развивать правильное дыхание.*

На выдохе низким голосом дети длительно тянут звук «у» с усилением громкости в середине и с ослаблением в конце: «у-у-У-У-у-у». Ведущий «дирижирует». Одновременно с усилением звука дети слегка разводят руки в стороны и приподнимаются на носках, с ослаблением звука – возвращаются с исходное положение.

*Гномик подумал, что это, наверное, злая Баба-яга пугает его. На дрожащих ногах он продолжал поиски. В конце концов, стало совсем темно, и он выбился из сил. Гномик от отчаяния прислонился к какому-то дереву и заплакал.*

4. Упражнение «Плач»

***Цель:****снять психоэмоциональное напряжение, создать положительный эмоциональный фон для работы в группе.*

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

*Вдруг это дерево заскрипело, и оказалось, что это не дерево, а избушка Бабы-яги. От испуга Гномик упал на землю и онемел от страха.*

5. Упражнение «Незнакомое место, или Ой, боюсь»

***Цель:****предоставить детям возможность актуализировать свой страх и поговорить о нем.*

Дети быстро передают друг другу мячик или клубок. Получивший его должен назвать тот или иной страх («боюську») и передать мяч следующему.

*В это время дверь избушки заскрипела, отворилась, как бы приглашая войти. Ноги не слушались его, пошатываясь, Гномик поднялся и вошел в избушку.*

*К его удивлению, Бабы-яги он не увидел. Вдруг с печи раздались тихие звуки, и Гномик увидел ее: скрюченная, несчастная, обмотанная шарфом, они тихо всхлипывала. «Не бойся меня, – промолвила Баба-яга, – я не сделаю тебе ничего плохого. Я заболела, потому что много суетилась по лесным делам: кому советом, кому лекарством помогала. А теперь мне некому помочь…»*

6. Упражнение «Беседа с детьми о старости»

***Цель:****развивать нравственные понятия, воспитывать доброжелательность, сочувствие; формировать адекватные формы поведения.*

«Представьте себе старую Бабу-ягу:

Какое у нее лицо, как вам кажется? (грубое, некрасивое, жесткое)

Какие у нее глаза? (злые, маленькие, черные, прищуренные, коварные, страшные)

Какие у нее движения? (грубые, резкие, покачивающиеся, неловкие)

Какими еще словами можно описать Бабу-ягу? (коварная, грубая, добрая, обидчивая, мстительная…)»

В конце беседы можно достать куклу Бабы-яги и дать рассмотреть ее детям.

*Гномик сначала хотел убежать, но ноги его не слушались, и он остался. Постепенно он оправился от испуга, ему вдруг стало очень жалко бедную, разболевшуюся Бабу-ягу, и он вернулся назад и спросил ее:*

– *Чем я тебе могу помочь?*

– *Принеси мне, пожалуйста, из лесу еловых веток, сосновых шишек и коры березы, я сварю отвар и поправлюсь.*

7. Упражнение «Целебный отвар»

***Цель:****совершенствовать коммуникативные навыки детей, развивать умение детей искать выход из трудной ситуации, повышать уверенность в себе, развивать чувство ответственности за свои поступки.*

Дети ложатся на пол и изображают больных (охают, стонут, трут больное место и т. д.). Ведущий дает им «целебного отвара» (сок), и они поправляются, встают и улыбаются.

*Наутро Гномик исполнил просьбу старушки. Она выпила отвара и стала поправляться. Баба-яга была так благодарна Гномику, что вручила ему корзину с лесными орехами и волшебный клубок, который помог ему найти дорогу домой.*

8. Упражнение «Клубочек»

***Цель:****учить действовать согласованно, формировать чувство сплоченности коллектива.*

Дети встают тесным кружком, положив друг другу на плечи руки; головы наклоняют вперед. По сигналу ведущего «клубок» крутится на месте (дети приставным шагом двигаются в одну сторону). По хлопку «клубок» рассыпается: дети падают в разные стороны на пол и замирают в неподвижности, слушая ощущения в теле. По следующему сигналу «клубок» снова собирается и крутится на месте и т. д. (не больше трех раз).

*Выходя из леса, Гномик оглянулся и увидел много зверей, которые хором закричали: «Слава смелому Гному! Ты очень помог нам, потому что лесу не хватало добрых дел Бабы-яги. Спасибо тебе!»*

*Дома мама и Тролль встретили Гномика с радостью. Все вместе сели пить чай с тортом и с восхищением слушали приключения маленького путешественника. Мама нежно обняла сына и сказала: «Ты у меня самый смелый и самый любимый!»*

9. Упражнение «Ласковая цепочка»

***Цель:****способствовать повышению самооценки, снятию мышечного напряжения у детей.*

Все дети садятся рядком, друг за другом, последним сидит ведущий. Он начинает делать ласковые движения, а все дети за ним повторяют (погладить по голове, по спине, обнять за плечи, шепнуть на ушко и т. д.).

«Сейчас мы попрощаемся с нашими героями и вернемся в наш мир. Сделать это нам поможет наша волшебная свечка». Дети передают свечу по кругу в тишине, занятие заканчивается.

***Вопросы для обсуждения***(обсуждение происходит в группе или индивидуально):

1) Почему Гномик отправился в лес один?

2) Что бы ты сделал на месте Гномика, увидев Бабу-ягу? Помог бы ты ей?

3) Почему Гномик перестал бояться Бабы-яги?

**Занятие 6. Сказка «Маленький Медвежонок»**

***Материалы и оборудование***: игрушка медвежонок, аудиозапись звуков природы, леса; веселая, динамичная музыка.

Ход занятия

1. Упражнение «Мигалки»

***Цель:****создавать положительное эмоциональное настроение, активизировать познавательные и эмоциональные стороны ребенка.*

Доброе утро, ребята! Сегодня мы поприветствуем друг друга миганием глаз. Для этого мы посмотрим друг другу в лицо, встретимся глазами и моргнем. Как только вы договорились и обменялись своими «мигалками», то можно поменяться местами. Вот так.

Сегодня у нас в гостях маленький медвежонок (ведущий демонстрирует игрушку). Он приглашает вас в свою сказку и дарит вам волшебную силу. Сейчас встаньте все полукругом и прикоснитесь к медвежонку одним пальцем (любым). Закройте глаза и почувствуйте, как от медвежонка к вам идет сила. Вот она заполняет всю руку… поднимается через шею в голову… опускается в грудь… живот… ноги… наполняет другую руку до кончиков пальцев.

Сказка «Маленький Медвежонок»

*Это случилось в одном детском саду, в который ходили разные лесные зверята. Каждое утро лес просыпался от теплых лучей солнышка, согревающих землю, а песни птиц будили лесных зверушек, и родители вели их в лесной детский садик.*

2. Упражнение «Волшебный лес»

***Цель:****учить детей овладевать элементами выразительных движений: мимикой, жестом, позой, той или иной походкой, голосом и т. д.*

«Мы с вами попали в волшебный лес. Он населен различными зверями, птицами, насекомыми. И каждый из вас имеет возможность превратиться в них. Прислушайтесь к музыке и превращайтесь. Подвигайтесь, как двигается твое животное или птица, можете издавать какие-либо звуки» (3 минуты).

*Недалеко от этого детского садика жил Медвежонок. Никто из зверей с ним не дружил, потому что он со всеми дрался. «Все хотят меня обидеть, сделать мне плохо. Мне надо защищаться, потому что если я не буду драться, то другие зверята будут меня обижать» – так думал Медвежонок. Ему было грустно одному.*

3. Упражнение «Изобрази чувство»

***Цель:****овладевать навыками управления своей эмоциональной сферой: развивать у детей способности понимать, осознавать свои и чужие эмоции, правильно их выражать и полноценно переживать.*

Каждому ребенку предлагается по очереди изобразить чувство грусти и радости, печали и удовольствия.

*И вот однажды он отправился погулять. Ходил он, ходил и пришел к детскому садику, где играли зверята.*

– *Смотрите, к нам идет Медвежонок. Может, он будет нашим новым другом, – сказала Белочка.*

– *Но посмотрите, – закричал Зайчик, – он сжал кулаки и собирается с нами драться!*

*Медвежонок не слышал разговора зверят и, все сильнее сжимая кулаки, думал: «Они договариваются о том, чтобы начать меня обижать, и мне придется защищаться».*

– *Мы хотим с ним дружить, а он хочет с нами драться, – закричали зверята. – Мы будем защищать себя!*

*И они побежали к Медвежонку. Медвежонок, увидев подбегающих зверят, очень испугался. Он еще сильнее сжал кулаки и приготовился драться.*

4. Упражнение «Волчьи игры»

***Цель:****развивать мимические и пантомимические способности детей для воплощения в заданный образ.*

Ведущий просит детей представить, что они молодые волчата. Молодые волки показывают зубки, предупреждая о нападении. Они выгибают спину, машут хвостами и обнажают клыки, грозно рыча. Группа разбивается на пары.

Один в паре – волк, другой – зеркало. Волк показывает свою готовность напасть, а зеркало отражает все, что делает волк. Затем они меняются. Важно, чтобы каждый ребенок побыл в обеих ролях.

– *Эх ты! Мы хотели с тобой дружить, а ты хочешь с нами драться, – сказали зверята. – Мы думали, ты наш новый друг, а ты!..*

– *Мы с тобой не будем дружить! – сказали звери хором и ушли.*

*И они оставили Медвежонка одного. Медвежонок почувствовал, что ему стало очень стыдно за то, что он хотел драться с этими зверятами. Грусть переполнила сердце Медвежонка, и он заплакал. Ему стало очень плохо от того, что его все боятся и у него не было друзей. «Что же мне делать, как подружиться со зверушками?» – думал Медвежонок.*

5. Упражнение «Печаль Медвежонка»

***Цель:****учить изображать отдельные эмоциональные состояния, связанные с переживанием телесного и психического удовольствия и недовольства.*

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

*И вдруг увидел, что кулаки у него до сих пор сжаты и на них капают слезы. «Я понял, мне надо разжать кулаки, ведь, наверное, из-за них зверята подумали, что я буду с ними драться!» – решил Медвежонок.*

6. Упражнение «Лимон»

***Цель:****снять психоэмоциональное напряжение, обучить детей простейшим навыкам релаксации.*

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

*На следующий день Медвежонок пришел к зверятам в детский садик и не стал сжимать свои кулаки. Зверята увидели, что он не хочет драться, и решили с ним дружить. Медвежонок и зверята стали вместе играть в разные игры, петь песни и танцевать. Они смеялись и рассказывали друг другу интересные истории.*

7. Упражнение «Совместные игры»

***Цель:****дать ребенку возможность испытать разнообразные мышечные нагрузки; фиксировать внимание на своих ощущениях, научить различать и сравнивать их.*

– *«Закончи фразу»* – детям предлагается изобразить смелое животное и проговорить «Я смелый как… (лев, тигр, орел, собака и т. д.)», а затем издать звук выбранного животного.

– *Упражнение «Сидели два медведя…»*

*«Сидели два медведя на тоненьком суку* – приседают.

*Один читал газету* – вытягивают руки вперед, сжимают кулачки, слегка поворачивают голову вправо и влево.

*Другой месил муку* – прижимают кулачки друг к другу, делают вращательные движения.

*Раз ку-ку, два ку-ку* – падают на ковер.

*Оба шлепнулись в муку».*

– *«Счастливый танец»* – каждый человек выражает счастье по-своему, и поэтому мы попробуем каждый придумать свой танец радости и показать его по очереди, а все остальные дети могут повторять.

Один ребенок встает напротив всей группы и под радостную, ритмичную музыку танцует, стараясь передать в своем танце радость и счастье. Группа в точности повторяет движения ребенка. Затем ведущий выбирает следующего ребенка. На месте солиста должны побывать все ребята.

*Играя со зверушками, Медвежонок думал: «Я больше никогда не буду без причины сжимать кулаки и драться, потому что другие зверята и не думали обижать меня. Как хорошо, что я разжал свои кулаки и понял сам, что плохо быть драчуном!» И от этой мысли Медвежонок почувствовал себя отлично.*

«А сейчас, ребята, нам надо попрощаться с нашим волшебным медвежонком. Он нас многому научил». Все встают в круг. Ведущий – в центре с медвежонком. Дети дотрагиваются до медвежонка, а затем руку прикладывают к сердцу.

8. Упражнение «Медвежонок»

***Цель:****способствовать снижению у детей физического и эмоционального напряжения.*

Дети показывают и рассказывают, что умеет делать медведь и что он делает в лесу.

*«Медвежонок в чаще был, головой своей крутил.*

*Вот так, вот так, головой своей крутил* – дети показывают движения, дальше по тексту.

*Медвежонок мед искал, сильно дерево качал.*

*Вот так, вот так, сильно дерево качал.*

*Вперевалочку ходил и из речки воду пил.*

*Вот так, вот так, вперевалочку ходил.*

*А потом он стал плясать, выше лапы поднимать.*

*Вот так, вот так, выше лапы поднимать».*

***Вопросы для обсуждения***(обсуждение происходит в группе или индивидуально):

1) Почему Медвежонок думал, что все его хотят обидеть? Так ли это было на самом деле?

2) Почему дети в детском саду сказали Медвежонку, что они не будут с ним дружить? Из-за чего они так подумали?

3) Что помогло Медвежонку подружиться со зверятами? Что бы ты еще ему посоветовал сам?

**Занятие 7. Сказка «Помидор Сашка»**

***Материалы и оборудование***: помидор, погремушка, перышко, фонограмма звучания колокольчиков, веселая музыка, маленькие колокольчики по количеству детей.

Ход занятия

1. Упражнение «Улыбка»

***Цель:****позитивно настроить детей на совместную работу в группе; продолжать обучать детей навыкам взаимодействия, сотрудничества.*

Сегодня мы поприветствуем друг друга улыбкой. Нужно повернуться к соседу справа и подарить ему светлую и добрую улыбку.

2. Упражнение «Мне грустно, когда…»

***Цель:****учить проигрывать типичные ситуации с психологическими и эмоциональными трудностями, развивать эмпатию.*

«Сегодня мы с вами побываем в одной сказке, в которой есть один грустный момент». Ведущий достает перышко и просит детей закончить фразу: «Мне грустно и печально, когда…» Дети передают перышко и заканчивают фразу. Нет ничего плохого в печалях, надо уметь их переживать и обязательно верить в то, что за грустными событиями всегда следуют приятные и радостные.

«В сказку, в которую мы отправляемся, попасть непросто. Для нашего путешествия надо получить волшебную силу колокольчиков. Расслабьтесь, закройте глаза и слушайте перезвон. Чем внимательнее вы будете слушать, тем больше силы получите».

Сказка «Помидор Сашка»

*На большой широкой улице, по которой с грохотом и шумом ездили машины, трамваи и автобусы, стоял огромный детский магазин игрушек. Он весь светился ярким блеском, потому что в его зеркальных окнах отражались лучи веселого солнца. На третьем этаже находился самый большой отдел, где продавались мягкие игрушки. В этом отделе жил большой мягкий красный помидор. Звали его Сашка. Он очень любил смеяться и баловаться, как все дети. Этот отдел был самым веселым и шумным, потому что все игрушки, которые там продавались, были лучшими друзьями друг другу.*

3. Упражнение «Заводные игрушки»

***Цель:****тренировать детей в определении характера физических движений, правильно изображать их.*

Дети сами выбирают себе игрушку и начинают двигаться, как своя игрушка (как зайцы, обезьяны, лягушки и т. д.). Но завод кончается, и всем надо остановиться. Пока звенит погремушка, все дети двигаются, а затем резко останавливаются.

*Они уже долго жили в одном отделе и никогда не ссорились. У Сашки была самая любимая продавщица Ира. Она тоже очень любила Сашку и заботилась о нем, как самая нежная мама.*

*Но однажды утром все закончилось. В магазин пришла женщина и купила Сашку. Она забрала его и принесла домой. Бедный Сашка оказался один, без старых друзей в жуткой пустой комнате. Ему было одиноко, грустно и тоскливо.*

4. Упражнение «Карлсон и Малыш»

***Цель:****налаживать эмоционально теплые отношения в паре психолог – ребенок, тренировать способности невербального воздействия детей друг на друга.*

Ведущий в роли Карлсона «летает» по комнате в плаще. Дети сидят в разных частях, у всех на лице обида, они обижены. Карлсон подлетает к каждому малышу и мимикой и пластикой пытается его развеселить, рассмешить. Дети тоже радостно приветствуют Карлсона. Затем они все вместе радостно «летают» под веселую музыку.

*В этой квартире были еще игрушки, но Сашка никого не знал и боялся их. Его посадили на пустую полку, и Сашка сидел там один и все время смотрел в окно.*