

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №78»


РАССМОТРЕНО

на заседании МО

Протокол № 1

от «31.08» 2023 г.

Председатель МО

 /Фурасьева Т.В.


СОГЛАСОВАНО

на методическом совете

Протокол № 1

от «31.08» 2023 г.

Зам. директора по УВР

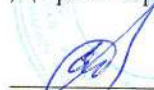
 /Карпова О.В.

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 381

от «31.08» 2023 г.

Директор МОУ «ООШ № 78»

 /Артюшина Е.И.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Адаптация первоклассников к школе»
педагога-психолога
Кувардиной Веры Константиновны

Пояснительная записка

Первый класс школы – один из наиболее важных и трудных периодов в жизни детей. О сложности и значимости периода, связанного с адаптацией ребёнка в школе, сказано и написано в отечественной психологической и педагогической литературе убедительно и достаточно (Дубровина И.В., Овчарова Р.В., Битянова М.Р. и др.). Именно в эти первые месяцы начинают формироваться те системы отношений ребёнка с миром и самим собой, те устойчивые формы взаимоотношений со сверстниками и взрослыми и базовые учебные установки, которые в существенной мере определяют в дальнейшем успешность его школьного обучения, эффективность стиля общения, возможности самореализации в школьной среде. Поэтому основным направлением деятельности педагога-психолога по начальному звену является профилактика и психокоррекция трудностей адаптации у первоклассников.

Цель деятельности по данному направлению работы – создание педагогических и социально-психологических условий, позволяющих ребёнку успешно функционировать и развиваться в данной ему педагогической среде. Эта цель может быть достигнута за счёт последовательного решения педагогическим коллективом совместно с психологом следующих **задач**:

1. Выявление особенностей психолого-педагогического статуса школьников с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих у них в обучении, общении и психическом состоянии.
2. Создание системы психолого-педагогической поддержки всех первоклассников в период их первичной школьной адаптации, позволяющей им не только приспособиться к школьным требованиям, но и всесторонне развиваться и совершенствоваться в различных сферах общения и деятельности.
3. Создание специальных педагогических и социально-психологических условий, позволяющих осуществлять коррекционно-формирующую и развивающую работу с детьми, испытывающими различные психолого-педагогические трудности.

Программа работы по профилактике и психокоррекции дезадаптации у первоклассников.

В программу работы по адаптации детей к школе входят:

- консультирование и просвещение педагогов по вопросам, касающимся организации педагогической и психологической поддержки детей в наиболее острый период первичной адаптации;
- консультирование и просвещение родителей;
- проведение психолого-педагогической диагностики школьных трудностей

первоклассников;

- проведение коррекционно-развивающей работы с детьми, находящимися в состоянии средней и тяжёлой дезадаптации;

Выделяется группа детей, не столь благополучно прошедших этап адаптации. Какие-то аспекты новой социальной ситуации оказались чужими или недоступными для усвоения. Для многих «камнем преткновения» становится собственно учебная деятельность. Развивается комплекс неуспешности, который в свою очередь порождает неуверенность, разочарование, потерю интереса к учёбе, иногда познавательной деятельности вообще. Неуверенность у некоторых переходит в агрессию, озлобленность на тех, кто поставил в такую ситуацию, «погрузил» в море неуспеха и лишил поддержки. Другим не даются отношения со сверстниками, педагогом. Неуспешность в общении приводит к необходимости защищаться – уходить в себя, внутренне отворачиваться от других. Кому-то удаётся справиться с учёбой, общаться с одноклассниками, но какой ценой? Ухудшается здоровье, нормой становятся слёзы или температура по утрам и больной живот по вечерам, появляются странные неприятные «привычки»: тики, заикание, покусывание ногтей, волос. Для первоклассников, имеющих трудности в адаптации, была разработана коррекционно-развивающая программа занятий «Сказочная мозаика», цель которой: преодоление трудностей в интеллектуальной сфере, эмоциональном состоянии, поведении, общении.

Программа коррекционно-развивающей работы с учащимися

Достижение цели возможно в процессе реализации следующих задач:

1. Коррекция и развитие у детей познавательной сферы, что необходимо, для успешного обучения в начальной школе.
2. Коррекция и развитие у детей социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений со сверстниками и соответствующих ролевых отношений с педагогами.
3. Формирование устойчивой учебной мотивации на фоне позитивной «Я концепции» детей, устойчивой самооценки и снижение уровня школьной тревожности.

Эти задачи должны рассматриваться в совокупности, как единый комплекс, так как только целостное воздействие на личность ребёнка может привести к устойчивому позитивному изменению. Данная программа ориентирована на групповую форму работы. Численность группы 4 – 8 человек (это эффективно с точки зрения психологических результатов). В группу включаются дети, показавшие низкую когнитивную готовность к школе, испытывающие трудности в поведении и общении в различных школьных ситуациях, испытывающие трудности в эмоциональной

сфере, т.е. дети, которые в данный период находятся в состоянии дезадаптации. Программа включает в себя 21 занятие (последнее занятие – диагностическое). Частота групповых встреч – 1 раз в неделю. Приблизительная длительность каждого занятия – 45 минут, в зависимости от состояния детей, сложности предлагаемых упражнений и других конкретных обстоятельств работы. Динамика развития детей отслеживается посредством проведения контрольного среза на последнем занятии (диагностический инструментарий представлен в приложении).

Для оценки эффективности программы используются следующие психологические методики, которые проводятся на первом и последнем занятии:

Помимо наблюдений, для исследования уровня развития коммуникативных УУД у первоклассников используются следующие методики:

1. Экспертная оценка учителя. Э.М.Александровская

Позволяет определить характер взаимоотношений с одноклассниками как компонента социально- психологической адаптации ребенка в школе.

2. «Рукавички» (Г.А. Цукерман,)

Методика позволяет выявить уровень сформированности действий по согласованию усилий в процессе организации и осуществления сотрудничества.

3. «Узор под диктовку» (Цукерман и др., 1992).

Методика позволяет оценить умение выделить и отобразить в речи существенные ориентиры действия, а также передать (сообщить) их партнеру, планирующая и регулирующая функция речи.

Для разработки занятий использован элемент сказкотерапии: в сказочные истории «вплетены» игры и психотехнические упражнения, направленные на коррекцию и развитие познавательной и эмоционально-волевой сферы, навыков адекватного социального поведения школьников, коммуникативных навыков.

Ритуалы приветствия-прощания являются важным моментом работы с группой, позволяющие спланировать детей, создавать атмосферу группового доверия и принятия, что в свою очередь важно для плодотворной работы.

Этот ритуал обычно предлагается психологом. В него должны быть включены все дети.

Разминка является средством воздействия на эмоциональное состояние детей, уровень их активности, выполняет важную функцию настройки на продуктивную групповую деятельность. Разминка может проводиться не только в начале занятия, но и между отдельными упражнениями в случае, если психолог видит необходимость как-то изменить актуальное эмоциональное состояние детей. Определённые разминочные упражнения позволяют активизировать детей, поднять их настроение, другие, напротив, направлены на снятие эмоционального чрезмерного возбуждения.

Основное содержание занятия представляет собой совокупность психотехнических упражнений и приёмов, направленных на решение задач данного коррекционно - развивающего комплекса.

Рефлексия занятия предполагает оценку занятия в двух аспектах: эмоциональном (понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему), и смысловом (почему это важно, зачем мы это делали). Рефлексия предполагает, что дети сами или с помощью взрослого отвечают на вопрос, зачем это нужно, как это может помочь в жизни, дают обратную эмоциональную связь друг другу и психологу.

Конспекты занятий.

1. Создание условий для более близкого знакомства детей в микрогруппе

Задачи: создание условий для более близкого знакомства детей в микрогруппе, развитие образного мышления, воображения, осязательной памяти.

Инструментарий: клубок нитей, наборы «Сложи квадрат», набор геометрических фигур.

1. Приветствие

Психолог приветствует всех детей в связи с началом занятий. Рассказывает, как они будут проходить, вводит элементарные правила поведения в группе. Предлагает ритуал приветствия.

2. Разминка

Игра, направленная на знакомство детей «Волшебный клубок».

Психолог:

«Давайте встанем в круг. У меня в руках клубок. Он не простой, а волшебный. Этот клубочек поможет нам сейчас познакомиться друг с другом. Мы будем передавать его по кругу. Каждый из вас, у кого окажется в руках клубок расскажет нам о себе (как зовут, из какого класса, что больше всего ему нравится)».

Психолог первым начинает знакомство с ребятами (таким образом, показывает, как нужно выполнять это задание). Затем он разматывает клубок, берётся за начало нити и передаёт клубок ребёнку, стоящему рядом. Дети передают клубок друг другу, рассказывая о себе и держа в руке разматываемую нить. Когда клубок вновь приходит к психологу, он говорит: « Вот мы и познакомились друг с другом. А теперь натяните нить и закройте глаза. Представьте, что вы одно целое, что каждый из вас важен и значим в этом целом».

Дыхательно-координационное упражнение.

Психолог:

«Сделайте глубокий вдох. Во время вдоха медленно поднимите прямые руки до уровня груди ладонями вперёд.

Задержите дыхание. Во время задержки дыхания сконцентрируйте внимание на середине ладоней (ощутите «горячие монетки» в центре ладоней).

Медленный вдох. Вдыхая, нарисуй те перед собой обеими руками одновременно геометрические фигуры (круги, квадраты, треугольники)».

3. Основная часть

Игра «Удивительное дело».

Психолог:

« Верьте хотите, хотите не верьте
Только вчера мне прислали в конверте
Жирафа, весьма добродушного с виду,
Большую египетскую пирамиду,
Айсберг с Тихого океана,
Кита-полосатика вместе с фонтаном,
Целое стадо гиппопотамов
И очень известный вулкан Фудзияма...

Как вы думаете, ребята, могло такое произойти?»

После ответов детей психолог читает концовку стихотворения:

« Вы получали такие подарки?

Значит, и вы собираете марки.

Представьте, что каждому из вас почтальон принёс конверты (детям раздаются конверты с игрой «Сложи квадрат»). Посмотрите на содержимое конвертов. Как много разноцветных фигур! Наверное, в этих конвертах спрятались кто-то или что-то. Попробуйте соединить фигурки так, чтобы что-то получилось».

Психолог вместе с детьми обсуждает получившиеся образы.

Психолог:

«А теперь попробуйте сделать из этих фигурок один ровный красивый квадрат».

Упражнение на развитие осязательной памяти «Угадай фигуру».

Психолог просит ребёнка подойти к нему, закрыть глаза. Кладёт перед ним фигуру, предлагает ощупать и убирает её.

Психолог:

«Расскажи, что ты чувствуешь? Как ты думаешь, как выглядит эта фигура?»

Выполнить это упражнение должен каждый ребёнок.

Упражнение для профилактики нарушения зрения «Рисуем глазами».

Психолог:

« Сейчас я предлагаю вам порисовать. Но не карандашами, не красками, а глазами. Нарисуйте глазами 6 кругов по часовой стрелке и 6 кругов против часовой стрелки. Молодцы!»

4. Рефлексия занятия

Психолог спрашивает детей, с чем познакомились на занятии, что

понравилось, что не понравилось?
Предлагает детям ритуал прощания.

2. Развитие умения распознавать чувства и настроения других людей

Задачи: развитие умения распознавать чувства и настроения других людей, развитие языка жестов, мимики; развитие внимания, логического мышления, воображения, слуховой памяти, умения моделировать; развитие усидчивости, самоконтроля.

Инструментарий: мелок.

1. Приветствие

Ритуал приветствия.

2. Разминка

Игра на развитие внимания: «Запретное слово».

Психолог:

«Встаньте в круг. Я буду называть любые слова. Вы их должны повторять. Например: лампа – лампа, бегемот – бегемот, небо – небо и т. д. Но есть одно запретное слово (*оно произносится*), которое нельзя повторять, а нужно, например, хлопнуть в ладоши».

Это слово ведущий может произнести в любой момент.

Упражнение, направленное на развитие жестов и мимики

«Разговариваем без слов».

Психолог:

«Знаете, ребята, что разговаривать друг с другом можно не только при помощи слов. Можно общаться с помощью жестов (*движений головы, рук, тела*), мимики (*выражений лица*)».

Психолог показывает несколько жестов, например: остановить машину, попросить о чём-то, поздороваться, попрощаться... И предлагает детям придумать и продемонстрировать свои жесты.

Психолог показывает детям нарисованные «лица» с выражением различных эмоций.

Психолог:

«Определите, что выражают эти «лица». Постарайтесь изобразить на своих лицах эти эмоции».

3. Основная часть

Игра на развитие воображения «Волшебный мелок».

Психолог:

«Как вы думаете, что у меня в руке? Это мелок. Но сейчас это – волшебный мелок. Почему? Я объясню чуть позже. А пока в своих тетрадях нарисуйте карандаш, которого ещё никогда на свете не было. Подумайте, какой он будет формы, цвета, что сможет делать?»

После того, как все дети нарисуют свои карандаши, «авторы проектов»

объясняют, чем отличаются их карандаш от обычного.

Психолог:

«А мой мелок волшебный потому, что может рассказывать интересные истории.

Он нарисовал машину «ПОБЕДА».

Шёл мимо Ёжик. Понравилась ему буква П.

На что она похожа? – подумал Ёж.

А вы, ребята, как думаете, на что похожа буква П? Нарисуйте, пожалуйста в своих тетрадях.

А Ёжик подумал, что П похожа на футбольные ворота, взял её и пошёл играть в футбол».

Психолог стирает на доске букву П.

«Шёл мимо хмурый Медведь.

- Нет у меня сегодня...

- Обед, - подсказали буквы.

Взял Медведь букву О – она была похожа на большой бублик – и пошёл домой обедать.

А вы теперь нарисуете в тетрадях много букв О. Стоп! Теперь соедините все ваши кружки в одно целое, чтобы получился какой-то образ. Дорисуйте всё то, чего не достаёт».

Затем «художники» показывают свои рисунки, а все остальные угадывают, на что это похоже.

Психолог:

«Пробежал мимо Заяц и увидел страшное слово «БЕДА». С перепугу сбил букву Б.

Пролетал мимо Аист. Увидел вкусное слово «ЕДА». Смотрит, а в траве полно лягушек. Взял букву Е, приделал к ней палочку – вилка получилась.

Поел и вилку с собой унёс.

Тут Баран пришёл. Заблеял:

- Неужели я и правда глупый?

А буквы ему ответили:

- «ДА».

Разозлился Баран, ударил букву Д рогами.

Осталась одна одинёшенька буква А. Заплакала. Чем нам её успокоить?

Целые лужи слёз появились вокруг. Стали лужи похожи на разноцветные кляксы».

Психолог раздаёт детям листочки с цветными кляксами-пятнами Роршаха.

Психолог:

«Вы должны внимательно рассмотреть эти кляксы, найти интересный образ и дорисовать его».

После того, как дети выполняют эту работу, они рассказывают, во что превратились их кляксы.

Психолог:

«Смотрите, буква А развеселилась и предлагает повеселиться и нам».

Упражнение на развитие умения контролировать своё тело:

«Марионетка».

- 1) Представьте себя куклами-марионетками, которых дёргают за верёвочки.
- 2) Встаньте прямо и замрите в позе куклы. Вы стали твёрдыми, как Буратино. Напрягите плечи, руки, пальцы. Представьте, что они деревянные.
- 3) Напрягите ноги и колени. Тело стало деревянным. Напрягите лицо и шею, наморщите лоб.
- 4) А теперь скажите себе: «Расслабься и размякни». Расслабьте мышцы. Помассируйте одной рукой другую.

Игра на развитие слуховой памяти: «Апельсин».

Психолог:

«Буква А предлагает вам поиграть в игру. Я буду читать слова, начинающиеся с буквы А. Вы должны их внимательно послушать и постараться запомнить как можно больше слов:

АПЕЛЬСИН

АЙСБЕРГ

АИСТ

АНАНАС

АЛЬБОМ

АЗБУКА

АВАРИЯ

АКУЛА».

Психолог предлагает детям записать или нарисовать рисунки на те слова, которые они запомнили.

4. Рефлексия занятия.

По той же схеме. Прощание.

3. Стимулирование общения, развитие памяти, внимания, логического мышления, воображения, мелкой моторики, усидчивости

Задачи: стимулирование общения, развитие памяти, внимания, логического мышления, воображения, мелкой моторики, усидчивости.

Инструментарий: музыкальное сопровождение: «Волшебные звуки природы», наборы разноцветных кружочков, карточки с играми.

1. Приветствие.

Ритуал приветствия.

2. Разминка.

Психолог спрашивает детей, с каким настроением они сегодня пришли на занятие? Чем они хотят поделиться с другими?

Психогимнастическое упражнение: «Дождик».

Упражнение выполняется с использованием музыки.

Психолог:

«Посмотрите, что-то падает с неба. Вытяните левую руку, откройте ладонь. Вытяните правую руку, откройте ладонь. Поймайте ладонями капельки дождя. Потянитесь вверх. Глубоко вдохните. Опустите руки вниз, стряхните капельки с ладошек. Выдохните. Повторим ещё раз»

3. Основная часть

Игра «Путешествие в Страну Точек».

Психолог показывает детям лист, с нарисованными на нём разноцветными точками.

Психолог:

«Как вы думаете, что это такое? На что это похоже?»

Дети дают ответы.

«А я хотела нарисовать просто точки. А хотели бы вы отправиться в Страну Точек? Посмотреть, что там есть такого, чего нет у нас?»

Дорога в эту страну будет очень нелёгкой. В ваших тетрадях она обозначена точками. Вы будете должны ровненько соединить точку с точкой, чтобы мы не сбились с пути. *(Дети выполняют задание в тетрадях)*

Ну вот мы с вами и добрались до ворот Сказочной страны. Но что это?

Ворота закрыты, а над ними надпись: «только для того, кто правильно повторит мерцание волшебных огоньков на замке, ворота откроются». Что ж, давайте, попробуем повторить, иначе мы не сможем попасть в Страну Точек».

У каждого ребёнка набор кружков (3 красных, 3 жёлтых, 2 синих).

Они должны разложить их перед собой в одну ровную линию. Психолог показывает детям полоску, на которой изображены в разной последовательности разноцветные кружки в течение 3 секунд. Затем убирает её. Дети должны запомнить и выложить кружочки в такой же последовательности, что и на образце.

Психолог:

«Какие вы молодцы! Посмотрите, ворота открылись, и мы с вами очутились в Стране Точек. В этой стране всё сделано из точек: и улицы, и дома. И даже жители – весёлые точки. Посмотрите, а в этом домике живёт муха. Она тоже похожа на точку».

Игра «Муха».

Психолог:

«Домик мухи состоит из нескольких клеток. Эта муха дрессированная.

Посмотрите, она сидит в центральной клетке, скажешь ей: «Вправо», - она летит вправо, скажешь: «Вверх», - она летит вверх. Но она не может летать по диагонали. Итак, будем передвигать муху, но надо следить, чтобы она не вылетела из домика».

Дети мысленно передвигают «муху» по игровому полю, ориентируясь на команды психолога.

Игра: «Кто это?»

Психолог:

«Ребята, а в этой стране есть зоопарк. В нём живут разные животные. Но они зашифрованы точками. Чтобы узнать, что это за животные, вы на предложенных вам картинках соедините точки с помощью цифр и увидите, что получится».

У каждого ребёнка - карточка с точками. Каждая точка обозначена цифрами от 1 и более. Соединяя цифры последовательно прямыми линиями, дети получают изображения животных и называют, кто у них получился.

«Ну вот, нам пора возвращаться домой. Дорога будет нелёгкой. Видите эти девять точек? (Точки нарисованы на доске). Вам надо соединить их 5 линиями так, чтобы выбраться из Страны Точек».

4. Рефлексия занятия

По той же схеме. Ритуал прощания.

4. Развитие логического мышления, зрительно-моторной координации, зрительной памяти

Задачи: развитие логического мышления, зрительно-моторной координации, зрительной памяти, концентрации внимания, усидчивости, коммуникативных качеств, эмоциональной сферы (эмоция радости).

Инструментарий: музыкальное сопровождение: Крис Сферис «Звёзды», «Волшебные звуки природы»; лист с ребусом; предметы для воспроизведения различных звуков; мяч.

1. Приветствие

По той же схеме.

2. Разминка

Игра «Закончи слово».

Психолог:

«Встаньте в круг. В этой игре мы будем заканчивать слова, которые будут начинаться на разные слоги. Например, на слог ра; го; па; ма и другие. Я буду кидать каждому из вас мяч и говорить первый слог слова, а вы должны будете поймать мяч и, кинув мне его обратно, закончить слово».

3. Основная часть

Психолог:

«Сегодня я расскажу вам историю.

Когда порвался сарафан, он отправился в Сарафанландию. Шляпа износилась и ушла в Шляпландию. Туфли прохудились и отправились в Туфляндию. Платье стало мало и ушло в Платляндию. А мы? Мы отправимся с вами в страну Вымышляндию. И пока будет звучать музыка, вы должны будете нарисовать сказочного героя, без которого не обойдётся в пути».

Дети рисуют, затем объясняют какого сказочного героя они нарисовали и почему взяли с собой в путь.

«Пока звучала музыка, мы перенесли с вами в эту маленькую удивитель-

ную страну и попали на главную её улицу. Название этой улицы спряталось в цветке. Чтобы узнать её название, надо сложить первые буквы предметов, изображённых в лепестках этого цветка».

Ведущий показывает детям лист с изображённым на нём цветком, в лепестках которого нарисованы различные предметы.

«Правильно! Название этой улицы РОМАШКА. А теперь ещё раз, внимательно посмотрите на эти предметы и постарайтесь их запомнить». *Психолог убирает цветок и просит детей написать в тетрадях названия предметов, которые они запомнили.*

Упражнение на развитие моторики и зрительно-моторной координации «Зонтик».

Психолог:

«Но что это? Дождь пошёл! (*Звучит музыка*). Придётся спрятаться под зонтиком. Возьмите в обе руки по карандашу. Одновременно двумя руками нарисуйте в своих тетрадях зонтик.

Я загадаю вам загадку: «Два мальчика и девочка шли без зонта, но никто из них не промок. Почему?» (*Ответ: «Потому что не было дождя»*)».

Психогимнастическое упражнение.

Психолог:

«Мы дальше отправляемся путешествовать по улицам города. Перед нами улица СПОРТИВНАЯ. Жители этой улицы любят заниматься гимнастикой. Давайте выполним вместе с ними несколько упражнений (*выполняются под музыку*):

- 1) Встаньте прямо. Поднимите руки вверх. Потянитесь. Представьте, что ваши руки – это стебельки с распустившимися на них цветами. Лепестки цветов тянутся вверх к солнышку.
- 2) Глубоко вдохните. Сосредоточьтесь на точке прямо перед собой.
- 3) Закиньте сомкнутые руки за голову. Затем разъедините их и вытяните их вверх. Сосредоточьтесь на дыхании. Дышите глубоко и ровно.
- 4) Представьте, что хотите дотянуться руками до звёзд.
- 5) Плавное опустите руки.

Игра на развитие концентрации внимания «Тишина».

Психолог:

«Слушай,
Что это звенит?
Может быть,
Ползёт в зенит
Реактивный самолёт?
Сам летит
И сам поёт?
Может быть
Мохнатый жук

Только что
Покинул сук?
Жук ничем не знаменит,
Скучно –
Вот он и звенит?
Нет ни мухи,
Ни жука,
Нет ни грома,
Ни гудка...
Вслушайтесь: звенит одна
В целом мире тишина.

Мы попали на улицу *ТИШИНЫ*. Потемнело вдруг. Закройте глаза. Тишину нарушают разные звуки и шумы. Угадайте, что же это за звуки и шумы».

Дети с закрытыми глазами определяют характер шумов и звуков (шуршание пакета, перелистывание страниц книги, удар мячом об пол, переливание воды из стакана в стакан и др.).

Психолог:

«Жители Вымышляндии любят рассказывать гостям одну историю. Хотите я расскажу её вам?

Однажды дождём посыпались с неба конфеты. Конфеты падали большие, словно градины, но не белые, а разноцветные – красные, зелёные, голубые, фиолетовые. Один мальчик взял в рот зелёную конфету – просто так, чтобы попробовать и обнаружил, что она мятная. А другой попробовал красную, и оказалось, что конфета земляничная.

- Да это самые настоящие конфеты! Самые настоящие! – обрадовались ребята и бросились набивать ими карманы.

Но сколько они ни собирали, конфет меньше не становилось – они по-прежнему дождём сыпались с неба. Дождь этот шёл недолго, но все улицы в городе сплошь покрылись, словно ковром, душистыми конфетами, которые похрустывали под ногами, как льдинки. Ребята, возвращавшиеся из школы, успели наполнить сладостями свои портфели. И старушки тоже несли домой узелки с конфетами. Это был великолепный праздник!

До сих пор люди ждут, что с неба опять посыплются конфеты. Но облако, из которого они сыпались дождём, больше не появлялось. Как вы думаете, могло ли это произойти на самом деле? (*Дети высказывают своё мнение*)
А сейчас ребята мы прощаемся с жителями этой страны и перенесёмся в наш класс».

4. Рефлексия занятия

По той же схеме. Ритуал прощания.

5. Развитие коммуникативных навыков, эмоциональной сферы, развитие мышления, памяти, внимания

Задачи: развитие коммуникативных навыков, эмоциональной сферы, развитие мышления, памяти, внимания, моторики и зрительно-моторной координации, умения владеть своим телом.

Инструментарий: лист с закодированными буквами, вырезки из газет и журналов, музыкальное сопровождение: «Волшебные звуки природы».

1. Приветствие

Психолог:

«Здравствуйте, ребята! Давайте сегодня поздороваемся как индейцы – носами. поприветствуйте соседа справа и слева. (*Дети здороваются носами*). Сегодня мы превратимся в индейцев».

2. Разминка

Психолог:

«Я хочу вам сегодня рассказать один индейский миф: «Давным-давно, когда у людей ещё не было огня, один зверёк, звали его бандикут, хранил втайне огонь и никому не давал его.

Однажды собрались все животные на Большой Совет и стали думать, как бы отнять у бандикута огонь. Раздобыть его вызвался голубь. Прилетел он к бандикуту и стал кланяться, кружиться, петь и танцевать. Заслушался бандикут, засмотрелся, забыл обо всём. Тут голубь и подлетел к огню. Но хитрый бандикут изловчился и бросил свою головёшку прямо в реку. Тут бы и конец огню, но увидел это сокол, на лету подхватил головёшку и полетел прочь. Да только обжёг клюв и выронил её на самом берегу. От головёшки загорелась сухая трава, все звери испугались и убежали. А люди вышли из леса посмотреть, что это расцвело так ярко у самой воды, увидели огонь и узнали, что это такое.

С тех пор они греются возле огня, освещают им свои жилища и готовят пищу». Вот такая история про огонь».

Психогимнастическое упражнение «Костёр».

Психолог:

«Сейчас мы разведём небольшой костёр, чтобы немного согреться.

- 1) Сделайте глубокий вдох. Во время вдоха медленно поднимаем прямые руки до уровня груди, ладонями вниз. Греем ладошки над костром.
- 2) Задерживаем дыхание. Сконцентрируем внимание на серединке ладоней (*как-будто бы в центре ладоней находятся «горячие монетки»*).
- 3) Медленный выдох. Руки уронили вниз. Встряхнули.
- 4) Повторим ещё раз.

3. Основная часть

Упражнение на развитие моторики и зрительно-моторной координации «Вигвам».

Психолог:

«Индейцы живут в специальных домиках, которые называются вигвамами. Давайте мы нарисуем такие вигвамы. Возьмите в обе руки по карандашу и

одновременно двумя руками выполните рисунок»

Дети рисуют одновременно двумя руками.

Игра «Следопыты».

Психолог:

«Индейцы хорошие охотники и следопыты. Давайте мы тоже побываем в роли следопытов и расшифруем 7 закодированных слов. Я даю вам ключ к шифру. Каждая буква соответствует определённой цифре. Узнайте, что это за слова.

Психолог записывает зашифрованные слова:

6740 (лиса)
434675 (суслик)
43125 (сурок)
624ь (лось)
184ь (рысь)
9265 (волк)
521290 (корова)

Ключ к шифру: 0 – А

1 – Р

2 – О

3 – У

4 – С

5 – К

6 – Л

7 – И

8 – Ы

9 – В

Дети записывают расшифрованные слова в тетрадах.

«Мне кажется, что среди этих слов есть лишнее, которое не подходит к другим словам. Найдите это слово и исключите его. Посмотрите внимательно на записанные вами слова и постарайтесь их запомнить. Закройте тетради».

Психолог просит детей назвать слова, которые они запомнили.

« А ещё, чтобы быть удачливыми в охоте, индейцам надо быть очень внимательными. А я хочу проверить насколько вы внимательны ».

Психолог раздаёт детям небольшие вырезки из газет или журналов.

«В этих напечатанных текстах вы должны подчеркнуть все буквы «а» и зачеркнуть все буквы «н».

Ну как? Интересно быть индейцами? Но, к сожалению, наша игра закончилась».

4. Рефлексия занятия

По той же схеме. Ритуал прощания.

6. Формирование правильного представления о себе; развитие логического мышления, зрительной памяти

Задачи: формирование правильного представления о себе; развитие логического мышления, зрительной памяти, моторики и зрительно-моторной координации, умения ориентироваться в пространстве, концентрировать своё внимание, расслабляться.

Инструментарий: наборы разноцветных кружочков, музыкальное сопровождение.

1. Приветствие

По той же схеме.

2. Разминка

Игра «Найдём друг друга».

Психолог:

«Встаньте в круг. Внимательно посмотрите друг на друга. Обратите внимание на цвет глаз, волос, рост. Вам надо разбиться на группы, в которых будут ребята с одинаковым цветом глаз (*дети разбиваются на группы*). А сейчас разбейтесь на группы ребят с одинаковым цветом волос (*дети выполняют команду*).

Встаньте снова плотным кругом. Закройте глаза и рты. Вы ничего не видите и не слышите. Вам надо построиться в шеренгу по росту. Начали!»

Психолог обращает внимание детей, что это задание следует выполнять молча, с закрытыми глазами. Обратить внимание, чтобы получилось построение, можно использовать прикосновение друг к другу руками. После того, как дети построятся, психолог разрешает им открыть глаза и посмотреть, что получилось. Возможно, у детей не получится с первого раза выполнить это задание. Можно повторить его вновь или выполнить его на другом занятии.

3. Основная часть

Сказка «Про Манную Кашу».

Психолог:

«Сегодня я расскажу вам сказку: «Жила-была в кастрюле Манная Каша. Она была очень мягкая и поэтому могла стать чем угодно. Ведь она была даже мягче пластилина, а из пластилина можно вылепить самые разные вещи. В кастрюле Манная Каша была глубокой. В тарелке она была плоской. В ложке становилась овальной. А на столе она могла стать маленькой круглой каплей, а во-круг рта могла размазаться в настоящий клоунский узор. И вот надоело Манной Каше жить-быть в кастрюле. Если бы вам пришлось жить в кастрюле, вы бы тоже заскучали. Решила Манная Каша посмотреть на мир.

Превратилась она в Манную Тётю и – шлёп-шлёп ногами – отправилась из дома через дверь. Дошлёпала Манная Тётя до широкой улицы. Только она не знала, что надо идти к переходу и ждать зелёного света светофора. В кастрюле же никаких светофоров не было».

У меня есть волшебный светофор. Он необычный. Посмотрите внимательно

на огоньки. Запомните цвета огоньков и как они расположены. Постарайтесь нарисовать в своих тетрадах эти огоньки правильно».

Психолог показывает детям картинку, на которой изображены в определённой последовательности разноцветные кружки в течение 3-5 секунд. Затем убирает её. Дети рисуют кружки в своих тетрадах так, как они запомнили. «Итак, в кастрюле никаких светофоров не было. Пошла Манная Тётя поперёк улицы, где попало. И сразу ей милиционер засвистел. Остановил он Манную Тётю и говорит:

- Вы неправильно через улицу идёте. Давайте штраф!

- А что такое штраф? – не поняла Манная Тётя. У неё в кастрюле никаких штрафов не было».

Ребята, а вы знаете, что такое «штраф»? (*Дети объясняют, что такое штраф*).

Давайте нарисуем штраф (деньги). По форме они могут быть круглыми или прямоугольными. Возьмите в обе руки по карандашу. И одновременно двумя руками нарисуйте сначала круги, а затем прямоугольники.

- А что такое деньги? – не понимает Манная Тётя. У неё в кастрюльке никаких денег не было.

- Это вот такие бумажки,- показывает милиционер.

Манная Тётя посмотрела и тут же слепила манные деньги. Милиционер взял их, а они у него по руке растеклись манной кашей. Рассердился милиционер, хотел Манную Тётю в свою милицию забрать. А Манная Тётя не захотела в милицию и превратилась в белую Манную Автомашину и – шлёп-шлёп колёсами – уехала. Но долго ей ехать не пришлось. По улице ехало много машин, а Манная Автомашина не знала, как нужно ездить, чтобы ни с кем не столкнуться. В кастрюле никаких правил езды не было. Стало её бросать из стороны в сторону».

Давайте посмотрим, как она ехала».

Психолог диктует детям графический диктант.

«Возьмите карандаш. Отметьте в тетради точку. Повторим, где у нас правая сторона, где – левая. Сейчас я буду вам диктовать, сколько строчек вы будете откладывать в разные стороны (*вправо, влево, вверх, вниз*). Будьте внимательны».

Психолог:

«А я продолжу сказку: «Вот и столкнулась Манная Автомашина с грузовиком, размазалась по нему так, что с трудом отлепилась. Из грузовика выскочил перепуганный шофёр, кричит, кулаками трясёт. А Манная Автомашина превратилась в белую Манную Собаку и – шлёп-шлёп лапами – побежала прочь, виляя хвостиком.

Давайте и мы разомнёмся и выполним упражнение».

Психогимнастическое упражнение «Сова».

Психолог:

«Сейчас мы превратимся в сов.

1) Широко открыли глаза. Сжали правой рукой левое плечо. Голову влево и

посмотрели назад. Сделали глубокий вдох. Задержали дыхание. Выдох. Посмотрели через правое плечо. Вдох, задержка дыхания, выдох.

2) Опустили руки, уронили голову на грудь. Вдох, выдох.

3) Повторить упражнение, держа левой рукой правое плечо.

(Упражнение выполняется под музыку).

Психолог продолжает рассказывать детям сказку:

«Побежала Манная Собака прочь, виляя хвостиком. Вдруг ей навстречу выбежал громадный чёрный пёс и громко на неё залаял:

- Ты, что здесь делаешь? Здесь я хозяин! Сейчас я задам тебе трёпку!

Бросился чёрный пёс на Манную Собаку, хотел её укусить, да только весь перемазался манной кашей. А Манная Собака превратилась в Манную Галку и – шлёп-шлёп крыльями – улетела. Полетела она обратно домой в кастрюлю. Шлёпнулась в неё и снова стала сама собой, простой Манной Кашей.

«Нет», - подумала она, - «незачем мне Манной Каше по улицам шлёпать.

Пусть лучше меня дети едят, растут, поправляются, ума набираются».

Вот такая, сказка про Манную Кашу».

Упражнение на развитие ассоциативного мышления.

Психолог:

«Я предложу вам слово, а вы придумаете, с чем оно ассоциирует?

Например: конфета – зубы – врач – больница – и т.д.».

Психолог предлагает детям для работы слово «КАША».

Из предложенных участниками слов строится логическая цепочка. В конце задания психолог записывает первое и последнее слово цепочки и спрашивает каждого участника, какую связь он видит между данными словами.

5. Рефлексия занятия

По той же схеме. Ритуал прощания.

7. Развитие наблюдательности, концентрации внимания, зрительной памяти, логического мышления, умения владеть собственным телом

Задачи: развитие наблюдательности, концентрации внимания, зрительной памяти, логического мышления, умения владеть собственным телом, развитие моторики и зрительно-моторной координации; формирование позитивной самооценки.

Инструментарий: музыкальное сопровождение, буквенные тексты.

1. Приветствие

По той же схеме.

2. Разминка

Игра «Разведчики».

Психолог:

«Сейчас мы с вами поиграем в игру, которая называется: «Разведчики». Мы выберем одного человека из группы. Он скажет: «Замерли», и вся группа неподвижно застынет. «Разведчик» должен запомнить принятые позы

всех ребят (он изучает позы в течение 1-2 минут). Затем «разведчик» закроет глаза. В это время остальные участники совершают несколько изменений в своих позах. После этого «разведчику» даётся сигнал «открыть глаза». Его задача – обнаружить эти изменения».

(В этой игре в роли «разведчика» могут побывать 2-3 детей).

3. Основная часть

Психолог:

«Сегодня мы с вами превратимся в разведчиков. Разведчики - очень внимательные люди. Давайте проверим, насколько вы внимательны. У каждого из вас есть буквенные тексты. Среди этих наборов букв, спрятались слова. Вам надо отыскать эти слова и подчеркнуть их».

Психолог раздаёт буквенные тексты каждому. Оказывает помощь в выполнении этого задания, если ребёнок не видит среди набора букв «спрятанные» слова, показывает, как их надо искать.

Упражнение на развитие моторики и зрительно-моторной координации «Очки»

Психолог:

«Разведчики имеют разные профессиональные принадлежности. Например, чтобы замаскироваться, они надевают тёмные очки.

Возьмите в обе руки по карандашу. И одновременно двумя руками нарисуйте очки, заштрихуйте их».

Психолог показывает, как следует выполнять этот рисунок.

«А сейчас мы проведём расследование. К нам за помощью обратился некий Кондрат и рассказал такую историю: «Шёл Кондрат в Ленинград, а навстречу ему 5 ребят: у каждого по лукошку, в каждом лукошке кошка, у каждой кошки по 5 котят, у каждого котёнка по 5 мышат. Сколько же мышат шло с Кондратом в Ленинград?»

Дети дают ответы.

Психогимнастическое упражнение «Певец».

Психолог:

«Шпионы, чтобы поддерживать свою форму должны заниматься гимнастикой. Давайте, мы тоже выполним гимнастическое упражнение:

1) Глубокий вдох. Руки при этом медленно поднимаются через стороны вверх.

2) Задержка дыхания на вдохе.

3) Выдох с открытым сильным звуком А-А-А. Руки медленно опускаем.

4) Вдох. Руки поднимаем до уровня плеч через стороны.

5) Задержка дыхания.

6) Медленный выдох с сильным звуком О-О-О, обнять себя за плечи, опустить голову на грудь.

7) Медленный глубокий вдох. Руки поднять до уровня груди.

8) Задержка дыхания.

9) Медленный выдох с сильным звуком У-У-У. Руки опустить вниз. Голову положить на грудь».

Упражнение на развитие логического мышления «Исключение четвёртого».

Психолог:

«Разведчики всегда должны быть готовы проявить смекалку (умение выделить существенное). Сейчас я буду зачитывать группы слов. В каждой группе 4 слова объединены по общему основному признаку, а одно слово лишнее. Оно не подходит к 4 другим. Послушайте внимательно эти слова и выпишите в тетради лишнее слово. (Психолог показывает как следует выполнять данное задание, разбирая пример).

Слова:

- 1) стол, стул, пол, шкаф, полка;
- 2) осина, тополь, сосна, берёза, дуб;
- 3) горький, кислый, сладкий, горячий, солёный;
- 4) Иван, Сергей, Петров, Фёдор, Семён;
- 5) молоко, кефир, сыр, сало, сливки;
- 6) река, озеро, мост, море, пруд.

А сейчас мы из разведчиков превращаемся в школьников».

4.Рефлексия занятия

По той же схеме. Ритуал прощания.

8. Развитие коммуникативных навыков, тактильных ощущений; повышение самооценки; развитие эмоциональной сферы

Задачи: развитие коммуникативных навыков, тактильных ощущений; повышение самооценки; развитие эмоциональной сферы; мелкой моторики, концентрации внимания.

Инструментарий: вырезанные из бумаги рукавички, изображения к сказке, цветные карандаши, мяч, музыкальное сопровождение.

1. Приветствие

По той же схеме.

2. Разминка

Игра «Запретное движение».

Психолог:

«Встаньте в полукруг. Я буду вам показывать несколько движений, одно из которых (*например: приседание*) – запретное. Вы должны повторять все мои движения, кроме запретного»

(*Упражнение выполняется под ритмичную весёлую музыку*).

3. Основная часть

Упражнение, используемое для диагностики эмоционального состояния, воспитания добрых чувств «Мальчик – звезда».

Психолог:

«Однажды в зимнюю стужу двое лесорубов увидели, как с неба упала яркая звезда. В складках плаща они обнаружили не звезду, а маленького ребёнка. Один из лесорубов взял ребёнка и, несмотря на бедность и голод, принёс его

к себе в дом. Вырос мальчик очень красивым. Но злым и гордым. Однажды, когда в селение пришла бедная женщина. Он закидал её камнями и не хотел поверить, что нищенка его мать».

Пауза... психолог предлагает детям подарить свои «сердечки» тому герою сказки, который им понравился. Психолог ставит под портретами мальчика-звезды и нищенки два подноса: на подносе под портретом нищенки – серые треугольники, а под портретом мальчика – конфеты.

«Ребята, а герои сказки тоже хотят сделать вам подарки. Возьмите себе сами подарок, но у того героя, который вам понравился, у того, кто вам более приятен».

Психолог проводит анализ действий детей и продолжает рассказывать сказку: «Вдруг, после того, как нищенка-мать ушла из селения, мальчик-звезда превратился в чудовище. Вскоре он понял, что поступил плохо и 3 полных года искал по свету свою мать. Много трудностей испытал он, пока снова не стал красивым. Он встретил нищенку и повинился перед ней. И вдруг нищенка превратилась в королеву, а мальчик-звезда стал властелином города. Он был справедливым, по-доброму относился к сиротам, бедным и больным».

Проводится обсуждение на тему: «Как бывает легко говорить о красивых поступках, и как сложно совершать их».

Психогимнастическое упражнение, направленное на расслабление нервной системы: «Вверх по радуге».

Психолог просит детей закрыть глаза, сделать глубокий вдох и представить, что вместе с этим вдохом они взбираются вверх по радуге, а выдыхая - съезжают с неё, как с горки. Упражнение повторяется три раза. После выполнения этого упражнения желающие могут поделиться своими впечатлениями.

Игра на развитие мелкой моторики, умения организовать совместную деятельность, умения договариваться «Рукавички».

Для игры нужны вырезанные из бумаги рукавички (количество пар рукавичек должно быть равно количеству пар участников игры). Психолог раскладывает рукавички по помещению. Дети расходятся и отыскивают свою пару, уединяются и с помощью трёх карандашей разного цвета стараются, как можно быстрее, раскрасить рукавички совершенно одинаково.

4.Рефлексия занятия

Упражнение «Какая рука у соседа?»

Дети садятся в круг, держась за руки. Участник, поворачиваясь к соседу справа, говорит тому, какая у него рука (мягкая, тёплая, добрая, нежная и т. д.). Психолог начинает выполнять это задание первым.

Ритуал прощания.

9. Эмоционально-экспрессивное развитие, овладение элементами саморегуляции, развитие ассоциативного мышления, внимания

Задачи: эмоционально-экспрессивное развитие, овладение элементами саморегуляции, развитие ассоциативного мышления, внимания, моторики и зрительно-моторной координации, воображения; формирование коммуникативных качеств.

Инструментарий: небольшой чемоданчик, цвета по Люшеру, разноцветные «соты» (5-6 шт.).

1. Приветствие

По той же схеме.

2. Разминка

Психолог спрашивает детей:

«Кто сегодня весёлый? Кто грустный?»

Показывает «радугу цветов» по Люшеру и предлагает детям выбрать цвет своего настроения.

Игра на развитие эмоциональной сферы «Настроение в чемодане».

Психолог:

«Посмотрите, у меня есть чемоданчик. Но это не простой чемодан. Это чемодан с настроением. Я предлагаю всем по очереди пронести этот чемоданчик по кругу, поставить в центр круга и рассказать, какое его настроение в этом чемодане (*на тяжесть, запах, цвет*)».

Психолог делает обобщение этой игры. И рассказывает детям, что настроение у человека в разные периоды его жизни бывает разным: грустным или весёлым, светлым или мрачным, лёгким или тяжёлым.

Игра на развитие логического мышления «Бег ассоциаций».

Психолог:

«Если я скажу «мёд», что вы сразу же представите? Наверное, пчелу. А, представив пчелу, сразу же подумаете о жале. А что дальше? Какие ещё представления у вас возникают?» Из предложенных участниками слов строится логическая цепочка. В конце задания психолог записывает первое и последнее слово цепочки и спрашивает каждого участника, какую связь он видит между данными словами.

3. Основная часть

Психолог:

«Есть поговорка: «Трудится как пчёлка». Как вы её понимаете? (*Дети дают свои ответы*)».

Упражнение на развитие мелкой моторики «Цветы».

Психолог:

«Пчела очень трудолюбива. Она посещает за день 7 тыс. цветков. Давайте для пчёлки нарисовать цветы. Возьмите в обе руки по карандашу и одновременно двумя руками выполните рисунок по образцу. Раскрасьте свои цветы».

«Все органы пчелы приспособлены для сбора нектара: специальные щёточки

и корзиночки на задних лапках, с помощью которых она собирает и переносит пыльцу, и длинный хоботок и медовый зобик, где цветочный нектар превращается в мёд».

Игра на развитие внимания «Не путай цвета».

Дети располагаются вокруг стола, на котором расположены на некотором расстоянии одна от другой 5-6 «сот» разных цветов.

Психолог называет цвет какой-либо «соты» и быстро опускает на неё руку. Одновременно с ним на эту «соту» должны опустить руку и все играющие. Преднамеренно и неожиданно для других, психолог опускает руку не на ту «соту», цвет которой он назвал. Но играющие не должны поддаваться внушению и класть руку на названную неправильно «соту».

Дыхательная гимнастика «Пчёлки».

Психолог:

«Представьте цветочную поляну. Много цветов. А вы пчёлки, кружащиеся над этими цветами.

- 1) Глубокий вдох. Руки медленно поднимаются в стороны.
- 2) Задерживаем дыхание.
- 3) Выдох с сильным звуком Ж-ж-ж. Руки медленно опускаются вниз.
- 4) Повторяем упражнение.
- 5) «Полетайте» по комнате, жужжа как пчёлки.

Упражнение на развитие воображения «Задумай рисунок»

Психолог:

«У пчёл существует разделение обязанностей: одни собирают мёд, другие его принимают, третьи чистят соты, четвёртые проветривают помещение, пятые несут караульную службу, шестые кормят личинок.

Давайте и мы разделим обязанности. Каждый будет рисовать только одним карандашом и карандашом определённого цвета. У каждого свой листок! Задумайте свой рисунок, начните рисовать, но на счёт «раз, два, три» вы должны будете передать свой листочек соседу слева, а у соседа справа взять листочек и дорисовать его рисунок. Передавать листочек по команде надо до тех пор, пока к вам не вернётся ваш листок. Его вы определите по цвету своего карандаша.

Готово? Как вы думаете, правильно ли ребята поняли вашу задумку и дорисовали ваш рисунок. Дайте название получившемуся рисунку. Подарите его своему соседу справа».

4. Рефлексия занятия

Психолог:

«Вот и подошло к концу наше занятие. Какое сейчас у вас настроение?

Выберите цвет своего настроения. Изменилось ли оно?

(Дети проговаривают по кругу).

Сейчас протяните вперёд руку, раскройте ладошку, положите на ладошку своё плохое настроение. Крепко сожмите кулачок. Ещё крепче. выбросите плохое настроение далеко-далеко. Встряхните руку. Произнесите: «У меня

хорошее, лёгкое настроение!»

Ритуал прощания.

10. Развитие эмпатических способностей, развитие воображения, словесно-логического мышления

Задачи: развитие эмпатических способностей; развитие воображения, словесно-логического мышления, внимания, временной ориентации, образного мышления.

Инструментарий: «волшебная» палочка, цветные кружочки (красный, синий, жёлтый цвет), музыкальное сопровождение, мяч.

1. Приветствие

По той же схеме.

2. Разминка

Игра на развитие внимания, временной ориентации «Лето – осень – зима – весна».

Психолог:

«Попробуйте перебрасывать друг другу мячик. Но не просто так, а произнося при этом «лето», «зима», «осень» или «весна». Если вы называете: «лето», то тот, кому вы бросаете мяч, должен назвать какую-нибудь примету лета (например: жара), если – «зима» - зимнюю примету (например: снег), соответственно, «осень» и «весна». Будьте внимательны, постарайтесь не повторять приметы, названные другими ребятами».

Психолог:

«Вы, наверное, все любите сказки. Сказки нас сопровождают с самого раннего детства. Многие сказки вам прочитали родители, рассказали ваши бабушки. А теперь мы попробуем сами, все вместе, сочинить сказку»

Упражнение «Сказка по кругу».

Дети совещаются и выбирают основную тему своей сказки. Затем по очереди, держа в руках «волшебную» палочку, сочиняют сказку.

Психолог начинает её, говоря первое предложение, дети поочерёдно продолжают её. В конце проводится обсуждение понравилась ли им придуманная сказка, что они чувствовали, говоря по кругу, хотели бы они по править другого в момент придумывания сказки; легко ли было составлять сказку?

3. Основная часть

Упражнение, направленное на развитие эмпатических способностей «Сказка Морозко».

Психолог кратко пересказывает детям сказку «Морозко»:

«Жили-были дед да баба. И у каждого из них была своя дочка. Когда уехал дед в город, баба послала падчерицу в лес за хворостом. Там она повстречала Морозко. После того, как она выполнила все его поручения, Морозко одарил

её нарядами и сундуком с золотом. Завидно стало бабе и послала она в лес свою дочь – ленивицу. А её дочь нагрубила Морозко, и тот поднял такую вьюгу, что снег навсегда накрыл ленивицу. То же самое произошло с бабой. И стали вместе жить дед и его дочь. А когда к дочери посватался добрый молодец, справили свадьбу и зажили все счастливо».

Психолог задаёт детям вопрос: «Вроде бы всё по справедливости, но почему зло на зло? И не жалко ли бабу с её дочкой – ленивицей?»

Психолог раздаёт детям кружки – символы и объясняет, что они означают:

- *красный кружок – радуюсь;*
- *синий – мне жалко;*
- *жёлтый – хочу помочь;*

Затем психолог спрашивает у детей, есть ли у них желание изменить конец сказки?

Данное упражнение также является диагностикой эмпатических способностей у детей.

Психогимнастическое упражнение.

Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Закройте глаза.

Представьте прекрасное голубое небо. По нему двигаются облака. Вы наблюдаете за ними. Пусть ваши мысли улетают вместе с облаками. Вы сосредоточены на небе. Вы спокойны и ощущаете покой, тишину и радость. Откройте глаза. Глубоко вдохните и выдохните.

4. Рефлексия занятия

По той же схеме. Ритуал прощания.

Психолог спрашивает детей, с чем познакомились на занятии, что понравилось, что не понравилось?

Прощание.

11. Развитие умения различать и понимать эмоциональные состояния

Задачи: развитие умения различать и понимать эмоциональные состояния; развитие логического, образного мышления, воображения, внимания, зрительной памяти.

Инструментарий: картинки «лиц» с различными эмоциональными состояниями, комплект игры: «Сложи круг», набор геометрических фигур, мячик, музыкальное сопровождение.

1. Приветствие

По той же схеме.

2. Разминка

Игра на развитие концентрации внимания, быстроты реакции «Подхвати мячик».

Участники стоят по кругу. Психолог держит в поднятой руке мячик.

Внезапно, он называет кого-либо из участников и одновременно отпускает мяч. Вызванный должен подхватить мячик, пока он не упал. Поймавший становится ведущим.

Упражнение «Настроение».

Психолог демонстрирует «лица» с различными эмоциональными состояниями: радости, печали, веселья, злости, удивления. Предлагает выбрать какое-либо «лицо», изобразить выбранную эмоцию с помощью мимики. Спрашивает, что ребёнку хочется сделать в таком состоянии, нравится или нет ему человек, находящийся в таком состоянии? Когда у человека бывает такое настроение?

Психолог:

«За цветом можно увидеть различные предметы, живые существа. При помощи цвета человек может даже выразить своё настроение. Когда человеку радостно, у него всё получается, он доволен, говорят, что он видит всё в розовом цвете. А когда у человека неприятности, какого цвета у него настроение?» (Ответы детей).

3. Основная часть

Упражнение на развитие образного мышления «Сложи фигуру».

Психолог:

«Я хочу загадать вам загадку:

Горит, как хвост павлиний,

Каких цветов в нём нет!

Лиловый, красный, синий,

Зелёный, жёлтый цвет.

Огнями на просторе

Играет лёгкий шар.

То в нём синее море,

То в нём горит пожар.

В нём столько блеску было.

Была такая спесь,

А он – воды и мыла

Раздувшаяся смесь.

Как вы думаете, что это? (Дети дают ответы).

Конечно же - это мыльный пузырь!

Ребята, а какая форма обычно бывает у мыльного пузыря?

Это круг.

Сложите из имеющихся у вас наборов фигур «круги».

После того, как дети построили свои круги, психолог обращает внимание:

Посмотрите, какие разноцветные «пузыри» у нас получились.

«Сегодня я хочу рассказать вам одну историю. Послушайте её: «Йенс, так звали мальчика, проснулся посреди ночи. В доме было тихо. Папа и мама спали. Он осмотрелся вокруг. Рядом с кроватью стоял старый дедушкин сундук. Он был забит разными вещами, а сверху лежала чёрная шляпа, большая тёмная борода и очки. Йенс надел очки, но они были очень грязные. В них ничего не было видно. Он понёс их в кухню, чтобы вымыть. После этого Йенс снова нацепил их на нос. И тут он замер от удивления! все

предметы вокруг него будто заблестели, засверкали, выросли в размере. А на самом краю маминого корыта сидел какой-то человечек и плакал.

- Ты кто?

- Я – мыльный человечек».

Давайте, каждый из вас пусть представит своего мыльного человечка.

Нарисуйте его в своих тетрадах. Подумайте, какой он? Где живёт? Что любит делать? Есть ли у него друзья?

Психолог продолжает сказку:

«Йенс захотел что-нибудь сделать для своего нового друга. Он взял большую дудку, приготовил мыльную воду и начал дуть большой пузырь. Наконец, мальчик поднатужился и у него получился большой пузырище. Он оказался таким большим, что Йенс и не заметил, как оказался внутри него вместе с мыльным человечком. Тут в раскрытое окно подул ветер, пузырище поднялся вверх и медленно поплыл по воздуху».

Психогимнастическое упражнение: «Пузырь».

Психолог:

«Представьте, что вы находитесь в мыльном пузыре. Встаньте прямо. Ноги чуть расставлены в стороны. Мыльный пузырь раскачивается. Покачайтесь и вы. Поверните голову вправо, посмотрите, что там внизу. Поверните голову влево, посмотрите вниз. Снова пораскачивайте мыльный пузырь.

Мы так раскачивали пузырь, что он лопнул. Присядьте на корточки.

На нас набросились комары.

- Вот мы вам! Вот мы вам! – грозили они.

- Не бойтесь, ничего они нам не сделают, комарам не по вкусу мыльная вода,

- шепнул мыльный человечек.

Встаньте. Встряхните с себя «мыльную воду».

Упражнение, направленное на развитие зрительной памяти «Дорожка».

Психолог:

«А теперь поможем мальчику вернуться домой. Сейчас я выложу дорожку из геометрических фигур. Посмотрите на неё внимательно, запомните последовательность расположения фигур. (*Психолог ломает дорожку*).

Выложите на столе точно такую же дорожку. (*Для каждого ребёнка психолог строит отдельную дорожку*).

Молодцы! вы помогли Йенсу и мыльному человечку вернуться домой».

4. Рефлексия занятия

По той же схеме. Ритуал прощания.

12. Развитие фантазии, памяти, внимания, логики, речи, моторики и зрительно-моторной координации

Задачи: развитие фантазии, памяти, внимания, логики, речи, моторики и зрительно-моторной координации, профилактика нарушения зрения; развитие эмоцио-нальной сферы.

Инструментарий: матрёшка, мяч, набор карточек по развитию внимания, музыкальное сопровождение.

1. Приветствие

По той же схеме.

2. Разминка

Игра на развитие внимания: «10».

Психолог:

«Встаньте в круг. Я буду бросать вам мячик. Если я называю число меньше 10, то вы называете своё или любое имя. Если я назову число больше 10, вы называете любой день недели».

(Мячик должен побывать в руках у каждого ребёнка).

3. Основная часть

Психолог:

«Отгадайте загадку:

Жила-была Красавица.

Сама дома не имела,

А всем другим

Крышу над головой давала,

В домике согревала.

Кто это? (Дети дают ответы).

Психолог показывает детям матрёшку.

Это Матрёшка! Посмотрите на неё. Внутри её находятся несколько других матрёшек. Нравится вам Матрёшка? А что в ней хорошего?

Дети дают ответы.

Давайте нарисуем Матрёшку. Возьмите в обе руки по карандашу и одновременно двумя руками нарисуйте большую матрёшку, среднюю и маленькую, раскрасьте их.

Решила наша Матрёшка в путь отправиться, узнать где её Родина, откуда она произошла? Кто её в такой красивый сарафан одел?

Собирается Матрёшка в путь и думает: «А мне ведь помощник и защитник нужен». Нашёлся и спутник ей. Это герой из известной вам сказки. И устроен он почти также как Матрёшка. Кто это?

Дети дают ответы.

Это Чиполлино – мальчик-луковица. Да и никто к нему не подойдёт. От него ведь все плачут!

Долго ли, коротко ли шла наша Матрёшка. Смотрит, впереди камень, а на нём надпись:

«Только тот сможет пройти через болота, кто угадает, какой сказочный герой хранит свою жизнь по принципу «Матрёшки». *(Верный ответ: Кащей Бессмертный. В сундуке – заяц, в зайце – утка, в утке – яйцо, в яйце – игла...).*

Перебрались Матрёшка и Чиполлино через болото. Но забрались в непроходимый лес. Заблудились. Вышел им навстречу Старичок-лесовичок и говорит:

- Покажу я вам дорогу, если выполните мои задания.

Упражнение на развитие памяти и внимания.

1) *Психолог:*

«Я покажу вам 4 карточки. На счёт раз-два-три вы должны внимательно посмотреть на них и запомнить рисунки. *(Психолог убирает карточки, а дети зарисовывают в своих тетрадях изображения, которые им запомнились)*».

2) *Психолог:*

«А сейчас я покажу вам три карточки. Вы должны догадаться, какой будет четвёртая и зарисовать её».

Старичок-лесовичок показал тропинку Матрёшке и Чиполлино.

Игра: «Тропинка».

Психолог:

«Предлагаю вам такую игру. Встаньте все в затылок за...» *(психолог сам выбирает ведущего в этой игре)*.

Участники этой игры идут змейкой по воображаемой тропинке в затылок друг за другом, причём ведущий переходит воображаемые препятствия, которые называет в ходе игры психолог: перепрыгивает воображаемые рвы, проходит по мостику и т. д. Остальные дети повторяют движения ведущего. По хлопку психолога ведущий становится в хвост змейки, и ведущим становится второй в змейке ребёнок. В роли ведущего должны побывать все дети.

Психолог:

«И вот, наконец, тропинка вывела наших путников на поляну.

А на поляне много цветов, ягоды растут, жуки жужжат, бабочки летают.

Очень красиво!

Психогимнастическое упражнение: «Цветы».

«Представьте, что вы цветы, растущие на этой поляне.

1) Встаньте прямо. Поднимите руки вверх, потянитесь, как стебельки с распустившимися на них цветами, открывающими свои лепестки солнцу.

2) Глубоко вдохните. Сосредоточьте своё внимание на точке перед собой.

3) Закиньте руки за голову. Затем разъедините их и вытяните руки к потолку. Сосредоточьтесь на дыхании. Дышите ровно и глубоко.

4) Представьте, что хотите дотянуться пальцами до Звёзд.

5) Плавно опустите руки.

6) Дотянитесь до пола пальцами, не сгибая колени.

7) Выпрямитесь и сделайте несколько наклонов в стороны. Почувствуйте приятную свободу в руках и плечах.

Психолог:

«И вот пришли наши путники в город Семёнов Нижегородской области.

Встретили их как самых дорогих гостей. Пока Матрёшка и Чиполлино пили чай, они узнали много интересного о жизни матрёшек, и, самое главное, что Родина Матрёшки – Япония, а не Россия, как многие привыкли думать».

Упражнение на профилактику нарушения зрения.

Психолог:

«Глазами нарисуйте 6 горизонтальных восьмёрок и 6 вертикальных восьмёрок». (*Психолог замечает, что по форме восьмёрка похожа на матрёшку*).

4. Рефлексия занятия

По той же схеме. Ритуал прощания.

13. Формирование самооценки; развитие умения разбираться в чувствах и настроениях других людей

Задачи: формирование самооценки; развитие умения разбираться в чувствах и настроениях других людей, укрепление чувства уверенности; развитие воображения, логической памяти, логического мышления, внимания.

Инструментарий: мяч, музыкальное сопровождение, плакат с изображением геометрических фигур.

1. Приветствие

По той же схеме.

2. Разминка

Игра на развитие внимания : «10».

(*См. предыдущее занятие*).

Игра: «Имя».

Психолог:

«Придумайте себе имена, которые вы хотели бы иметь, или, наоборот, оставить свои».

Проводится обсуждение: «Почему нам нравятся или не нравятся свои имена. Почему некоторые хотят, чтобы их называли по - другому?»

3. Основная часть

Психолог:

« В далёкие времена в одном царстве-государстве жили добрые и весёлые люди. Они трудились, не покладая рук, поэтому их государство славилось богатством и достатком. (*Психолог предлагает детям продемонстрировать эмоцию радости*). А среди мрачных скал, в сырой пещере жила злая колдунья, которую раздражало веселье, трудолюбие и жизнерадостность людей. Она долго ломала голову над тем, как навредить своим счастливым соседям, чтобы они перестали работать, веселиться и радоваться жизни и, наконец, придумала страшную месть. Схватила она свой волшебный посох, ударила им три раза о землю и прокричала:

- Пусть эти счастливики забудут свои имена, пусть дети забудут имена родителей, пусть они забудут названия всего, что их окружает. Они, не понимая друг друга обязательно рассорятся. Придёт конец их радости и

счастью.

И в царстве наступил беспорядок. Люди стали мрачными, раздражительными, грустными. (*Психолог просит показать эмоции грусти, печали, раздражения, злости*). Как вернуть свои имена, как узнать названия предметов и вещей? Они не знали и от этого очень страдали.

Но вот однажды в это царство случайно попал добрый мудрец с длинной седой бородой. Люди, измученные бедой, бросились ему навстречу и, поведав о своём горе, попросили вернуть им былую жизнь, полную радости и веселья. И тогда мудрец сказал:

- Хорошо, я помогу вам вернуть имена, но это будет не сразу. А пока я дам вам слова. Их вам надо запомнить. Но запоминать вы их будете особым образом.

Упражнение на развитие логической памяти: «Пиктограммы».

Психолог:

«На слова, которые вам надо будет запомнить, вы будете делать рисунки. Это не должны быть цифры или буквы. Выполнять рисунки надо быстро (*психолог даёт на выполнение рисунка не более 1 мин.*).

Слова: *Весёлый праздник*

Вкусный ужин

Строгая учительница

Тяжёлая работа

Страх

Весёлая компания

Слепой мальчик

Тёплый ветер

Психолог должен показать на примере, как можно выполнить данное задание.

Попрощался мудрец с жителями волшебного государства и отправился на поиски злой колдуньи. Много дорог он исходил, много рек и морей переплыл.

Психогимнастическое упражнение: «Капитан».

Психолог:

«Представьте, что вы капитаны. Вы стоите на мостике корабля и смотрите вперёд. Над головой тёмное небо, высокие, крутые волны разбиваются о борт корабля. Но капитаны не боятся бури. Они чувствуют себя сильными, смелыми, уверенными. Они доведут свой корабль до места назначения. Примите такую же позу, как у капитана: спина прямая, ноги расставлены. Взгляд устремлён вперёд». (Упражнение выполняется под музыку).

Психолог:

«И вот добрался мудрец до жилища злой колдуньи. Попросил ведьму вернуть жителям царства их имена. Колдунья, подумав, согласилась, но с условием, что он правильно справится с хитрыми заданиями.

Упражнения на развитие мышления:

1) *Загадки:*

«Зажгли 7 свечей, 2 из них погасли. Сколько осталось свечей?»

«Росли 4 берёзы, на каждой берёзе – по 4 ветки, на каждой ветке по 4 яблока. Сколько всего росло яблок?»

2) Упражнение: «Исключение лишнего».

Психолог показывает детям плакат с изображением 7 геометрических фигур и просит определить, какая фигура лишняя.

3) Упражнение на обобщения.

Психолог предлагает детям назвать одним словом предметы:

а) вилка, ложка, нож – это...

б) дождь, снег, мороз – это...

в) рука, нога, голова – это...

г) Лиза, Слава, Маша – это...

Помогли мы мудрецу разгадать хитрые загадки колдуны. Пришлось ей возвращать имена жителям доброго царства. Всё стало на свои места».

4. Рефлексия занятия

По той же схеме. Ритуал прощания.

14. Развитие умения видеть в себе и в других людях некоторые черты характера

Задачи: развитие умения видеть в себе и в других людях некоторые черты характера; развитие воображения, мышления, переключаемости внимания, умения расслабляться.

Инструментарий: мяч, музыкальное сопровождение.

1. Приветствие По той же схеме.

2. Разминка

Игра на развитие переключаемости внимания: «Что бывает зелёным?»

Психолог:

«Я по очереди всем играющим буду задавать вопрос: «Что бывает зелёным?»

Не медлите долго с ответами».

(Следует поставить временную границу, например: 10 сек. или чуть больше.

Можно давать некоторым детям поблажку).

3. Основная часть

Психолог:

«В некотором удивительном мире, в долине, раскинувшейся среди высоких и неприступных гор, росли... Деревья-Характеры. Это были необычайные растения. Они своим внешним видом отражали характеры людей, живших далеко-далеко за горами. Очень разные Деревья-Характеры росли в этом волшебном лесу. Под некоторыми Характерами трескалась земля – такими они были Тяжёлыми. Другие Характеры сплошь были покрыты иголками и поэтому назывались Колючими. А иные напоминали телеграфные столбы с едва заметными отростками – это были Прямые Характеры. Твёрдые Характеры не смогла бы распилить даже бензопила, а Лёгкие Характеры

буквально парили в воздухе, едва цепляясь за землю корнями. Были среди них очень красивые Деревья и безобразные, высокие, стройные и низкие, стелющиеся по земле.

Так не похожи были Деревья-Характеры, потому что росли на разных почвах, по-разному обогревало их солнце, иначе обдувал ветер, не поровну давал влагу дождь. Порой налетала на долину свирепая буря, яростно бросалась она на Деревья-Характеры: иные ломала или вырывала с корнями, другие гнула до земли, но сломать не могла. Были и такие, что не склонялись под самым сильным ураганным ветром и лишь гордо распрямляли свои могучие ветви.

А, вы, хотели бы попасть в этот волшебный лес и увидеть своё Дерево-Характер?.. Увы, это невозможно сделать, потому что этот лес существует в наших фантазиях. Но вы сейчас можете изобразить своё Дерево-Характер с помощью красок или карандашей».

Дети рисуют свои рисунки. Затем проводится обсуждение в кругу. Психолог предлагает детям (по желанию) о своём Дереве-Характере.

Данное задание можно использовать в качестве диагностики.

Психогимнастическое упражнение: «Деревья-Характеры».

Психолог:

«Постарайтесь изобразить своё Дерево-Характер».

(Психолог предлагает детям выполнить это упражнение, используя движения, жесты, мимику).

Игра: «Противоположные черты».

Психолог:

«Назовите черты характера, противоположные названным. Например: добрый - злой...».

Психолог может дать следующие черты характера:

-сильный - ...

-жадный - ...

-смелый - ...

-трудолюбивый - ...

-лживый - ...

-твёрдый - ...

-грустный - ...

-лёгкий - ...

-колючий ...

-и т.д.

(Игра проводится с использованием мяча).

Игра: «черты характера сказочных героев».

Психолог предлагает детям подумать и перечислить черты характера сказочных героев:

-Буратино;

-Колобка;

-Кота в сапогах;

-Бабы-Яги.

(Игра проводится с использованием мяча)

4. Рефлексия занятия По той же схеме.

Упражнение: «Комплименты».

Психолог просит детей сделать друг другу комплименты тем чертам характера, которые кажутся самыми привлекательными.

Лучше всего, если психолог первым скажет комплимент сидящему рядом ребёнку.

Ритуал прощания.

15. Развитие навыков совместной деятельности, чувства сопереживания, умения снимать психоэмоциональное напряжение

Задачи: развитие навыков совместной деятельности, чувства сопереживания, умения снимать психоэмоциональное напряжение; развитие слуховой памяти, внимания, логического мышления.

Инструментарий: мяч, картинка с изображением Маленькой Бабы-Яги, лист с таблицей, расчерченной на квадраты, музыкальное сопровождение: звуки дождя, спокойная музыка.

1. Приветствие

По той же схеме.

2. Разминка

Психолог:

«Сегодня я расскажу сказку про Маленькую Бабу-Ягу, то есть ведьму. Было ей всего 127 лет. Для настоящей Бабы-Яги это, конечно, не возраст. Можно сказать, что эта Баба-Яга была ещё девочкой.

Жила она в крохотном домике, одиноко стоявшем в лесу. Крыша домика покривилась от ветра, труба скрючилась, ставни дребезжали на разные голоса. Но маленькая Баба-Яга не желала себе лучшего дома».

Упражнение на развитие навыков совместной деятельности: «Домик»

Психолог предлагает детям изобразить домик Маленькой Бабы-Яги с помощью своих тел (кто-то должен изобразить покосившуюся крышу, кто-то стены, кто-то скрюченную трубу и т.д.). Психолог помогает детям принять ту или иную позу.

3. Основная часть

«В избушке вместе с Бабой-Ягой жил ворон. Звали его Абрахас. Ворон был очень умным, он умел говорить и поэтому многому учил Бабу-Ягу. Они играли в разные игры. Но это были необычные игры. Одной я вас научу».

Игра на развитие логического мышления : «Кем был?»

Психолог предлагает детям встать в круг. Он бросает каждому ребёнку мяч и задаёт вопрос: «Кем (чем) был раньше?»:

- Цыплёнок – ...

- Корова - ...
- Дуб - ...
- Рыба - ...
- Лягушка - ...
- Бабочка - ...
- Хлеб - ...
- Рубашка - ...
- Птица - ...

Упражнение на развитие слуховой памяти: «Волшебные слова»

«Примерно 6 часов в день Маленькая Баба-Яга училась. Особенно, у неё не получалось одно колдовство: вызывание дождя. Она произнесла волшебные слова. послушайте, ребята, их внимательно и постарайтесь запомнить.

Психолог произносит слова:

Облако

Вода

Ветер

Метла

Шишка

Лягушка

Девочка

Подушка

Психолог предлагает детям записать или нарисовать картинки, обозначающие эти слова.

Маленькая Баба-Яга произнесла это заклинание, но с неба посыпались мышки».

Игра на развитие внимания: «Мышки спрятались в норки»

Психолог:

«Чтобы исправить колдовство Бабы-Яги, надо запомнить в каких норках сидят мышки.

Психолог предлагает детям внимательно посмотреть на лист с расчерченными на нем квадратами и запомнить в каких «норках» (квадратах) сидят мышки. На запоминание даётся 5 секунд. Затем психолог убирает лист, а дети должны в своих тетрадях зарисовать расположение мышек. (Психолог заранее расчерчивает в тетрадях таблицы с квадратами).

Молодцы! Вы правильно запомнили расположение мышек и таким образом исправили колдовство Бабы-Яги. Наконец-то пошёл дождь.

Психолог включает звуки дождя.

Маленькая Баба-Яга ещё и очень добрая девочка. К ней приходят животные, прилетают птицы. И всем она помогает. Кого-то полечит, кого-то покормит, пожалеет или просто поиграет.

Упражнение на снятие психоэмоционального напряжения, развитие чувства сопереживания: «Спаси птенца».

Один раз Маленькая Баба-Яга подняла птенца. Он был мокрый, замёрзший, взъерошенный.

Представьте, что у вас в руках маленький беспомощный птенец. Вытяните руки ладонями вверх. Согрейте его. Сложите ладошки, спрячьте в них птенца. Подышите на него, согревая своим ровным, спокойным дыханием, приложите ладошки к своей груди, поделитесь с птенцом добротой своего сердца и дыхания. А теперь раскройте ладошки и вы увидите, что птенец радостно взлетел, улыбнитесь ему и не грустите, он ещё прилетит к нам.

Пора нам прощаться с Маленькой Бабой-Ягой. Понравилась она вам?»

4.Рефлексия занятия

По той же схеме. Ритуал прощания.

16. Умения снимать психоэмоциональное напряжение

Задачи: развитие внимания, воображения, логического мышления, моторики и зрительно-моторной координации, умения снимать психоэмоциональное напряжение.

Инструментарий: музыкальное сопровождение: из серии «Тропический остров».

1. Приветствие По той же схеме. Ритуал приветствия.

2. Разминка

Игра на развитие внимания: «Голова, пол, потолок».

Психолог:

«Сейчас мы поиграем в игру. Если я говорю «голова», то смотрим перед собой, если «пол» - смотрим вниз, голова опущена, если «потолок» - Смотрим вверх, голова поднята. Будьте внимательны».

Психолог:

«Выросла в открытой, ветреной степи высокая яблоня. Выросло на ней крупное румяное яблоко. А достать его никакой зверь не может: высоко слишком. Наверное, жираф достал бы, но он в то время ушагал куда-то далеко, может быть, в Африку. И вот собрались однажды у яблони 3 друга – слон, мартышка, голубь – и стали думать, как бы им яблоко сорвать. Начали они тянуться до яблока.

Психогимнастическое упражнение : «Достанем яблоко».

Давайте мы тоже попробуем дотянуться до яблока:

1. Поднимаем руки вверх. Делаем глубокий вдох. Тянемся вверх. Пытаемся достать яблоко.
2. Спокойно опускаем руки вниз. Выдох. Руки встряхнули.
3. Ещё раз попытаемся сорвать яблоко. Поднимаем руки вверх, тянемся.

Вдох.

4. Опускаем руки вниз. Выдох. Руки встряхнули.

Не получилось у слона, мартышки и голубя сорвать яблоко. Стали они дальше думать, как до яблока добраться».

3. Основная часть

Психолог:

«Ребята, а как вы думаете можно добраться до яблока? *(Дети дают свои варианты решения этой задачи)*».

Друзья долго думали и, наконец, решили, что если они все трое друг на дружку вскарабкаются, вроде как пирамиду построят, то, как раз самый верхний до яблок дотянется. На том и порешили, да только опять задумались: ведь на самом верху должен быть самый старший и, следовательно, самый уважаемый. А кто из них самый старший? Давайте, ребята, поможем определить им.

Упражнение на развитие логического мышления и пространственной ориентации: «Кто старше?»

Мартышка младше голубя, а голубь младше слона. Кто из них самый старший, средний, младший? *(Дети дают ответы)*.

Самым старшим оказался слон. Средним – голубь, младшей – мартышка. Но если слон, как самый старший встанет на голубя, он раздавит его... Ребята, давайте поможем друзьям разобраться как им можно построить пирамиду.

Кто встанет вниз, кто в середину, а кто – наверх. *(Дети дают ответы)*.

Правильно, слон – самый тяжёлый, поэтому он должен быть внизу, на нём – мартышка, на мартышке – голубь.

Друзья построили пирамиду, слон сделал два шага вперёд, и они всей пирамидой придвинулись к дереву. И тут вдруг яблоко само упало на землю. Разделили они его на три части и съели».

Упражнение на развитие моторики и зрительно-моторной координации: «Яблоко».

Психолог просит детей взять в обе руки по карандашу и одновременно двумя руками нарисовать в своих тетрадях яблоко по образцу, приведённому взрослым. Можно предложить раскрасить или заштриховать выполненный рисунок.

Упражнение на снятие психоэмоционального напряжения: «В мире животных».

Психолог выбирает из детей водящего, прикрепляет ему на спину изображение какого-либо животного. Поворачивает его спиной к другим детям, которые рассматривают изображение животного и затем с помощью пантомимики изображают его. Водящий должен угадать название животного.

В роли водящего должны побывать все дети.

4. Рефлексия занятия По той же схеме. Ритуал прощания.

17. Развитие умения осознавать своё эмоциональное состояние и освобождаться от негативных эмоций

Задачи: развитие умения осознавать своё эмоциональное состояние и освобождаться от негативных эмоций, развитие волевой сферы, саморегуляции; формирование правильного представления о себе, верной самооценки; развитие внимания.

Инструментарий: два мешочка, рисунки «три зеркала», музыкальное сопровождение.

1. Приветствие

Ритуал приветствия.

Психолог просит детей поделиться, с каким настроением он пришёл сегодня на занятие. Предлагает им выбрать цвет своего настроения. Фиксирует у кого какое настроение.

Упражнение, направленное на осознание своего эмоционального состояния и освобождения от негативных эмоций : «Два мешочка»

Психолог предлагает детям сложить в первый «волшебный» мешочек все отрицательные эмоции: злость, обиду, грусть и т. д. Этот мешочек, со всем плохим, что в нём есть, прячется. Из второго «волшебного» мешочка дети могут взять себе те положительные эмоции, которые захотят.

2. Разминка

Игра на развитие волевой сферы: «Заколдованный принц».

Психолог:

«Вы, заколдованные принцы и принцессы, превращённые злой колдуньей Горгоной в ледяные статуи. Вы замираете, ваши лица и тела должны оставаться неподвижными. Добрый волшебник (кто-то из детей) должен вас расколдовать – сделать так, чтобы вы рассмеялись. Чем дольше вы удержитесь от смеха или улыбки, тем лучше».

Водящий старается рассмешить «заколдованного», и если ему это удаётся, заколдованный становится водящим. Игра прекращается, когда все участники игры «расколдованы».

3. Основная часть

Психолог рассказывает детям «Сказку о волшебных зеркалах», используя три рисунка («три зеркала») с изображением Кари: какой она видит себя сама, какой её видят другие люди, какой её внутренний мир.

Проводится обсуждение сказки.

Психолог:

Очень важно каждому человеку изучать себя, свои поступки, давать оценку тому, что он делает и думает. Люди, которые умеют давать себе верную

оценку, имеют правильный образ себя. Они достойны уважения потому, что сами уважают себя.

Упражнение на формирование верной самооценки «Саморисование».
Психолог предлагает детям нарисовать себя такими, какими они видят себя сами, и такими, какими их видят другие люди.

Затем проводится обсуждение.

Игра, помогающая почувствовать себя более раскованно и свободно, увидеть себя со стороны, развивающая внимание «Зеркала».

Психолог предлагает детям посмотреть в «Зеркала», которые повторяют их жесты и движения. «Зеркалом» является другой ребёнок. Затем происходит смена ролей: тот, кто смотрелся в «зеркало» становится сам «зеркалом». Проводится обсуждение игры.

4. Рефлексия занятия По той же схеме.

Психолог спрашивает детей, изменилось ли их настроение в конце занятия: ухудшилось или улучшилось? Если ребёнок оценивает своё настроение, как плохое, можно выполнить следующее упражнение:

«Вытяните правую руку вперёд ладошкой вверх, положите в неё своё плохое настроение, сожмите ладошку в кулачок как можно крепче, сильнее. Размахнитесь и выбросите своё плохое настроение далеко-далеко. Улыбнитесь».

Ритуал прощания.

18. Создание тёплой атмосферы в отношениях между детьми

Задачи: создание тёплой атмосферы в отношениях между детьми, развитие моторной координации, восприятия, зрительной памяти, концентрации внимания, понятийного мышления, пополнение словарного запаса, умения снимать психоэмоциональное напряжение.

Инструментарий: листы с изображениями пересекающихся геометрических фигур, колокольчик, мяч, апельсин, цветные карандаши, музыкальное сопровождение.

1. Приветствие По той же схеме. Ритуал приветствия.

2. Разминка

Психолог:

«Семейство ежей отправляло своих маленьких ежат в школу. Мама-ежиха проверила, как собрали ежата свои рюкзачки, всё ли взяли с собой. Дала каждому на дорогу по большому румяному яблоку, наказала хорошо вести себя в школе, внимательно слушать учителя, выполнять все задания. Ежата вышли из домика и отправились в лесную школу. До школы их вела тропинка.

Игра, направленная на создание тёплой атмосферы между детьми и развитие моторной координации: «Тропинка».

Предлагаю вам такую игру. Встаньте все в затылок за... (психолог выбирает ведущего в этой игре сам: этот ребёнок должен быть инициативным и

сообразительным). Участники этой игры идут змейкой по воображаемой тропинке в затылок друг за другом, причём ведущий переходит воображаемые препятствия, которые называет в ходе игры психолог: перепрыгивает воображаемые рвы, а остальные дети повторяют его движения. По хлопку психолога ведущий становится в хвост змейки, и ведущим становится второй стоящий в змейке ребёнок и т. д.». (В этой игре все дети должны побывать в роли ведущего. Игру лучше всего проводить под музыкальное сопровождение.)

3. Основная часть

Психолог:

И вот тропинка привела ежат в школу. Встретил их учитель : мудрый филин, привел в класс, познакомил с другими учениками – зверюшками, проживающими в этом лесу. Прозвенел звонок (психолог звенит колокольчиком). Пора начинать урок!

Упражнение на развитие зрительной памяти, восприятия : «Запомни рисунок».

Психолог показывает детям лист, на котором изображены три пересечённые друг с другом фигуры. Предлагает внимательно посмотреть на рисунок, определить, что за фигуры изображены, запомнить, как они пересекаются. Рисунок демонстрируется в течение 10 секунд. Затем психолог убирает лист и просит детей в своих тетрадях выполнить точно такой же рисунок. После того как дети выполняют это задание можно предложить им ещё один рисунок с изображением пересекающихся фигур.

Упражнение на развитие понятийного мышления, пополнение словарного запаса: «Закончи предложение».

«Встаньте в круг. В этой игре мы будем пытаться заканчивать предложения. Я буду каждому из вас кидать мяч и говорить начало предложения, а вы должны постараться закончить его и вернуть мяч обратно.

Варианты предложений:

- Лимоны кислые, а сахар...
- Собака лает, а кошка...
- Ночью темно, а днём...
- Трава зелёная, а небо...
- Зимой холодно, а летом...
- Утром мы завтракаем, а днём...
- Птица летает, а змея...
- Ты смотришь глазами, а дышишь...
- Из шерсти вяжут, а из ткани...
- Дрова пилят, а гвозди...
- Самолёт летит, а пароход...

Психолог подаёт с помощью колокольчика звонок. Ну вот, и перемена. Пора

нам отдохнуть.

Игра, направленная на снятие напряжения, установление тёплых отношений между детьми: «Апельсин».

Психолог предлагает детям построиться в одну линию.

Посмотрите у меня в руках апельсин. Вы должны его передавать друг другу, но не с помощью рук, а зажав апельсин между подбородком и грудью.

Психолог показывает детям, как это делается. Главная ваша задача – не уронить апельсин и не использовать для передачи апельсина руки.

После того, как апельсин будет передан последнему в ряду, психолог чистит его и угощает детей.

Начинается следующий урок.

Задание, направленное на выявление уровня учебной мотивации и переживаний ребёнка в период адаптации к школе: «Каким я представляю себя в школе».

Психолог предлагает детям нарисовать рисунок на тему: «Каким я представляю себя в школе».

После того, как рисунки будут нарисованы, проводится обсуждение.

Закончились в школе уроки, и ежатам пора отправляться домой, где их ждёт мама».

4. Рефлексия занятия По той же схеме. Ритуал прощания.

19. Умения соотносить свои замыслы с замыслами других детей

Задачи: развитие умения снимать напряжение, умения соотносить свои замыслы с замыслами других детей; развитие внимания, зрительной памяти, моторики и зрительно моторной координации, формирование уверенности в правильности воспроизведения.

Инструментарий: лист с изображением Весёлых человечков, два листа ватмана, маркеры, мяч, музыкальное сопровождение.

1. Приветствие По той же схеме. Ритуал приветствия.

2. Разминка

Психолог:

«Ребята, как вы думаете, что является хорошим помощником человеку? (Дети делают предположения). А я думаю, что самыми хорошими помощниками человека являются смех и улыбка.

Игра на снятие напряжения, создание в группе тёплой атмосферы: «Поругаемся овощами».

психолог предлагает детям поругаться, но не плохими словами, а...овощами.

Например:

Ты - огурец!

А, ты - редиска!

Ты – морковь!

А, ты – капуста!

3. Основная часть

Психолог:

«Однажды, в маленьком городке случилось, совершенно замечательное событие. Приехал Цирк! Ребята несколько раз приходили на представление. Там выступали акробаты и воздушные гимнасты, эквилибристы и фокусник. Но самым лучшим было выступление весёлых клоунов. Они так смешили публику, что от смеха кололо в животе.

Давайте и мы с вами выполним весёлое задание.

Игра, направленная на развитие умения соотносить свои замыслы с замыслами других ребят: «Рисуем в три пары рук».

Психолог разбивает детей на тройки. Приглашает первого ребёнка из первой тройки и предлагает ему начать рисовать на листе какой-либо рисунок. По сигналу психолога ребёнок прекращает рисовать и возвращается на своё место. Начатый рисунок прикрывается, и психолог приглашает следующего ребёнка, который должен продолжить рисовать. Третий приглашённый должен закончить работу. Затем рисовать начинает вторая «тройка».

После выполнения этого задания ребята сравнивают, у кого получился самый смешной рисунок. А клоуны продолжали смешить. Они показывали разные смешные движения и просили ребят повторить их.

Упражнение на развитие внимания и зрительной памяти: «Весёлые человечки».

Психолог показывает детям лист с изображением весёлых человечков, выполняющих зарядку.

Психолог:

«Здесь нарисованы весёлые человечки, делающие зарядку. Посмотрите внимательно и запомните все движения человечков». *Психолог демонстрирует рисунок в течение 20 секунд. Затем предлагает детям вспомнить по порядку, какие движения выполняют весёлые человечки и показать их.*

Упражнение на развитие моторики и зрительно моторной координации: «Клоун».

Психолог просит детей взять в обе руки по карандашу и одновременно двумя руками нарисовать весёлого клоуна. Психолог даёт образец выполнения этого задания. После того, как дети нарисуют клоунов, психолог предлагает их раскрасить.

Психогимнастическое упражнение: «Игрушки».

Психолог:

«Представьте, что фокусник превратил вас в игрушки. Закройте глаза и постарайтесь увидеть, в какую игрушку вы превратились. А теперь откройте глаза и постарайтесь движениями изобразить вашу игрушку. Остальные ребята угадывают, что это за игрушка».

Игра на развитие уверенности в правильности воспроизведения: «Птица – зверь - рыба».

Психолог:

« На арене цирка выступали тюлени. Они так ловко перебрасывали друг другу мячик своими носами, что можно было только позавидовать их ловкости. Попробуйте и вы перебрасывать друг другу мячик. Но не просто так, а произнося при этом «птица», «зверь» или «рыба». Если вы называете: «птица», то, тот, кто поймает мяч, должен припомнить и назвать представителя этого вида. Если произносите: «зверь» - то вспоминаете представителя зверей, а если это будет «рыба» - то называете название какой-нибудь рыбы. Например: птица – снегирь, рыба – карп, зверь – волк.

4. Рефлексия занятия

Психолог:

«А вы ребята были на представлении в нашем цирке? Понравилось? *(Дети делятся своими впечатлениями о цирке).*

Сегодня вы побывали в воображаемом цирке и выполнили забавные, развлекательные задания. Но они были не совсем простыми. От вас потребовалось умение быть внимательными, хорошо запоминать и выполнять задания быстро.

А в жизни каждого человека обязательно должны присутствовать смех, добрая шутка, юмор. Потому что человек с юмором – это, как правило, добрый человек, остроумный, находчивый, покладистый».

Психолог просит детей с помощью жестов подарить своему соседу что-нибудь весёлое, доброе.

Ритуал прощания.

20. Развитие умения расслабляться, формирование чувства уверенности в себе

Задачи: развитие умения расслабляться, снимать психоэмоциональное напряжение; развитие внимания, зрительной памяти, воображения, мелкой моторики; формирование чувства уверенности в себе.

Инструментарий: 12-15 мелких предметов, цветок, коробочка с различными зёрнышками, музыкальное сопровождение.

1. Приветствие По той же схеме. Ритуал приветствия.

2. Разминка

Упражнение, направленное на расслабление, снятие напряжения:

«Мудрец».

Психолог:

«Закройте глаза, представьте мысленно зелёный луг и большой старый дуб на краю луга. Под деревом сидит мудрец, который ответит на любой ваш вопрос, который вам больше всего хочется задать ему. Задайте мысленно мудрецу ваш вопрос, выслушайте ответ. Позади мудреца прикреплен календарь. Посмотрите, какое на нём число».

После того, как дети откроют глаза, психолог просит их поделиться своими фантазиями. Для этого упражнения используется спокойная расслабляющая музыка.

3. Основная часть

Психолог:

«Стоит на лужайке бугорок. Бугорок-то непростой: покачивается да подпрыгивает, словно у него ножки. И впрямь у него ножки есть, и даже мордочка. Ведь это крот!

Вот и весь я тут, - говорит, - со всеми сокровищами, которые я нашёл в земле: гвоздь, шарик, зеркальце, ключ ...

Упражнение на развитие внимания и зрительной памяти: «Что изменилось?»

Психолог делит детей на две команды. Выкладывает на стол не менее 12 мелких предметов. Ребята из первой команды внимательно смотрят на предметы и стараются их запомнить в течение 10-15 секунд. Затем ребята из первой команды поворачиваются спиной к столу, а ребята из второй команды убирают несколько предметов. Первая команда должна определить, каких предметов недостаёт. После этого команды меняются местами, запоминает вторая команда. Можно дать детям более сложный вариант задания: не убирать предметы, а изменить порядок их расположения.

Много предметов было у крота. А куда их все сложить? Самое лучшее – иметь штанишки с карманами. Но где раздобыть такие штанишки? Увидел крот бабочку, побежал за ней.

Бабочка, постой, бабочка! Ты по свету летаешь и много всего видишь.

Может, ты знаешь, где бы я мог достать штанишки с большими карманами?

Будь добра, скажи, они мне очень нужны. погоди, не улетай! Но бабочка улетела.

Вот и в жизни бывает так, что нам не всегда удаётся добиться того, что нам хочется. Для того, чтобы что-то получилось нам приходится приложить много сил и старания.

Упражнение, направленное на возможность испытать разные формы поведения и проверить, какие из них приводят к желаемому результату: «Подари цветок».

Психолог даёт одному из участников цветок.

Владелец цветка может подарить его тому, кому захочет. Но все остальные ребята постараются получить цветок, по очереди обращаясь к хозяину цветка с соответствующей просьбой. Каждый может попросить только раз.

Владелец цветка выслушивает просьбы, а потом делает свой выбор и отдаёт цветок. После того, как цветок обретает нового владельца, проводится обсуждение. Тот, кто отдал цветок, объясняет свой выбор, чем его тронула просьба.

Психолог продолжает рассказывать сказку:

Подбежал крот к речке, пробрался в тростник, где птица камышовка вила гнездо.

Хорошо, я сошью тебе штанишки, - пообещала птичка, - но ты принеси мне полотно.

Но где мне его взять? – плачет крот на бугорке.

И вдруг к кроту склоняется цветочек, под которым он сидел.

Не плачь, кротик, - говорит цветочек, - я дам тебе совет. Меня называют льном. И если ты сделаешь всё, что я тебе скажу, будут у тебя штанишки».

Упражнение на развитие воображения «Дорисуй».

Психолог предлагает участникам дорисовать предложенные линии так, чтобы получились изображения каких-либо предметов или образов.

Психолог:

«Вы помогли кроту выполнить задание, данное кроту цветком. И цветок дал кроту полотно. Он принёс его камышовке. Она скроила и сшила для него отличные штанишки с большими карманами, в которые он сложил все свои сокровища».

4. Рефлексия занятия По той же схеме.

Упражнение, заключающее занятия: «Благодарность без слов».

Психолог предлагает всем детям по кругу, без помощи слов, с помощью жестов, мимики или движений выразить чувство благодарности сидящему рядом.

Ритуал прощания

21. Диагностическое.

Задачи: контроль развития свойств внимания, объёма слухо-речевой и зрительной памяти, операций мышления (классификация, исключение), эмоционального отношения к школьным ситуациям.

Обследование проводится в индивидуальной и групповой форме по методикам:

1. Методика Пьерона - Рузера
2. Запоминание 10 слов (по А.Р.Лурия)
3. Исключение предметов (4-й лишний)
4. Предметная классификация
5. Исследование эмоционального отношения к школьным ситуациям методом Люшера.

Учебно- методическое обеспечение образовательного процесса обязательные учебные материалы для ученика:

1. Бабкина Н.В. Развивающие игры с элементами логики. М., 1998.
2. Битянова М.Р. Азарова Т.В. Афанасьева Е.И. Васильев Н.Л. Работа психолога в начальной школе. М., 2001.
3. Битянова М.Р. Профессия школьник. М., 2000
3. Готовность к школе: развивающие программы // Под. ред. И.В. Дубровиной. М., 2001.
4. Гуткина Н.И. Психологическая готовность к школе. М., 2000.
5. Исаева С.А. Организация переменок и динамических пауз в начальной школе. М., 2004.

Методические материалы для учителя:

1. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. М., 2001.
2. Практическая психология образования. // Под. ред. И.В. Дубровиной М., 1998.
3. Ратанова Т.А. Общая психология. Диагностика умственных способностей детей. М., 1998.
4. Цвынтарный В.В. Играем пальчиками и развиваем речь. С-Пб., 2000.

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет:

1. Сайт Министерства образования и науки РФ – <http://www.mon.gov.ru>
2. Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/fa275a2c>