

И.С. Погудкина  
РАБОТА ПСИХОЛОГА  
С ПРОБЛЕМНЫМИ  
ДОШКОЛЬНИКАМИ  
Цикл коррекционных занятий

Книголюб  
Москва  
2008

ББК 74.3

П43

Погудкина И.С.

П43 Работа психолога с проблемными дошкольниками: Цикл коррекционных занятий - М.: Книголюб, 2008. - 72 с.  
(Психологическая служба.)

ISBN 978-5-903444-15-1

В пособии представлены конспекты групповых занятий с детьми старшего дошкольного возраста.

Занятия способствует снятию психомоторного напряжения и эмоциональных зажимов, формируют положительную самооценку и эмоциональную устойчивость, развивают коммуникативные навыки и групповую сплоченность у проблемных дошкольников.

При внесении необходимых дополнений данный цикл занятий можно использовать в коррекционно-компенсаторной и профилактически-развивающей работе с учащимися младших классов.

Адресовано практическим психологам и другим специалистам, оказывающим помощь детям с гиперактивностью, агрессивностью, застенчивостью, конфликтностью, тревожностью и другими проблемами.

ББК 74.3

ISBN 978-5-903444-15-1

© И.С. Погудкина, 2007

© Оформление. ООО Издательство «Книголюб», 2007

## Введение

Среди основных задач, направленных на заботу о психическом здоровье детей, можно выделить следующие:

- помочь ребенку научиться строить конструктивные отношения со сверстниками и взрослыми;
- воспитать у ребенка позитивное отношение к себе.

Представленный цикл, состоящий из 26 занятий, предназначен для детей старшего дошкольного возраста. Он имеет профилактически-развивающее и коррекционно-компенсаторное направления и решает следующие задачи:

- развитие групповой сплоченности;
- снятие психомоторного напряжения;
- снятие эмоциональных зажимов;
- развитие эмоциональной сферы;
- развитие коммуникативных навыков;
- формирование положительной самооценки.

Продолжительность каждого занятия - 30 минут. Наиболее удобным для проведения занятий помещением является зал с ковровым покрытием.

Оптимальная наполняемость группы - 6-8 детей.

Состав группы определяется характером психологических нарушений у детей. Предпочтительным является следующий состав группы:

- гиперактивность - 1 ребенок;
- агрессивность - 1 ребенок;
- застенчивость - 1 ребенок;
- замкнутость - 1 ребенок;
- нарушение самооценки - 1 ребенок;
- конфликтность - 1 ребенок;
- наличие страхов - 1 ребенок;
- «беспроблемный» - 1 ребенок.

Следует отметить, что 26 занятий недостаточно для проведения полноценной коррекционной работы с детьми. Это лишь основа, база для ее построения.

После каждого занятия психологу следует отмечать наиболее трудные для детей игры и упражнения и на их основе строить свою дальнейшую работу. Задания, с которыми дети справляются достаточно легко, рекомендуется в дальнейшем усложнять. При этом не стоит перегружать детей трудными задачами. Следует помнить, что именно опыт достижения успеха повышает самооценку.

Многие занятия содержат задания на рисование. Рисунки, а также детские пояснения к ним целесообразно собирать в именные папки. Для более полного анализа мироощущения детей можно использовать аудиозапись детских высказываний, пояснений и словесного творчества. Накопленный художественный и речевой материал поможет психологу в работе с детьми и их родителями.

Игровая атмосфера, отсутствие в некоторых заданиях строгих установок по соблюдению определенного исходного положения, свобода и возможность творческого самовыражения делают цикл занятий интересным и привлекательным для дошкольников.

# Занятие 1

## Материалы:

- мяч;
- картинки с изображением девочки в разном настроении\*;
- магнитофон, аудиозапись веселой музыки;
- ватман с изображением дома;
- стульчик;
- бумага для рисования, фломастеры.

## Ход занятия

### 1. Приветствие-знакомство

Дети встают в круг.

Психолог предлагает им, передавая друг другу мяч, здороваться и называть свое имя, например: «Здравствуйте, я - Саша» или «Здравствуйте, меня зовут...».

### 2. Упражнение «Разные, но похожие»

Психолог говорит:

- Сейчас поднимут руки только девочки... А теперь поднимут руки мальчики... Попрыгают те, кто в брюках... У кого есть сестренка, обнимут себя... У кого есть брат, похлопают в ладоши... Те, кто ел сегодня кашу, погладят себя по голове и т.д.

По окончании упражнения проводится краткая беседа, в ходе которой психолог подводит детей к выводу о том, что все люди разные, но в чем-то они все-таки похожи.

### 3. Упражнение «Эмоции»

Психолог показывает детям картинки, на которых изображена девочка в разном эмоциональном состоянии.

---

\* Подходящие картинки - см.: Речицкая Е.Г., Кулигина Т.Ю.

Развитие эмоциональной сферы детей с нарушенным и сохранным слухом: Демонстрационный материал. - М.: Книголюб, 2006.

Детей просят рассмотреть картинки, а потом показать с помощью мимики и позы изображенные на них эмоции и назвать их.

Затем психолог говорит:

- Еще раз внимательно рассмотрите картинки, подумайте, почему девочка находится в таком настроении? Что могло произойти?

Каждому ребенку предлагается выбрать по одной картинке и придумать по ней короткий рассказ.

Примечание. Задание может использоваться как тест для определения эмоциональной восприимчивости ребенка с шести лет - чем больше эмоций он различил, тем выше уровень его эмпатии.

#### 4. Упражнение «Шаловливая минутка»

Психолог говорит:

- Сейчас наступает «шаловливая минутка». В течение этой минутки вы можете делать все, что хочется: прыгать, бегать, кричать... Но помните, что есть правило: «шаловливая минутка» начинается со звучания музыки, а заканчивается, когда музыка выключается.

#### 5. Упражнение «Шалтай-болтай»

Дети встают в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга и поворачивают корпус вправо и влево. Руки при этом свободно болтаются вдоль тела.

Психолог произносит:

- Шалтай-болтай сидел на стене,

Шалтай-болтай свалился во сне.

Дети падают на ковер.

**Примечание.** Упражнение повторяется несколько раз. Психолог следит за тем, чтобы дети находились в расслабленной позе.

#### 6. Упражнение «Фотография нашей группы»

Психолог говорит:

- Какие же вы молодцы! С вами весело и интересно! Давайте я вас сфотографирую.

Психолог имитирует движения фотографа и «щелкает» по очереди всех детей.

Затем детям предлагается сделать общую фотографию, а для этого нужно нарисовать свой портрет и приклеить его к окошку нарисованного на ватмане дома.

Готовая «групповая фотография» вывешивается на стену.

## 7. Упражнение «Аплодисменты»

Психолог говорит:

- Все постарались, и у нас получилась замечательная фотография! Вы видели, как зрители приветствуют артистов? Я думаю, что все мы сегодня тоже заслужили аплодисменты. Сейчас мы сделаем сцену (психолог ставит стул), и все, кто на ней окажется, получат аплодисменты.

Дети поочередно влезают на стул, остальные участники аплодируют.

Психолог помогает детям, показывая пример громкими аплодисментами и восклицаниями «Браво!», «Бис!».

## 8. Итог занятия

Психолог просит детей сказать, какое у них настроение, какое задание показалось им самым трудным, что понравилось на занятии больше всего.

Дети делятся своими впечатлениями. Последним высказывается психолог.

## 9. Прощание

Дети встают в круг.

Психолог держит на ладони вытянутой руки мяч. Участники поочередно накрывают одной ладошкой, а потом, не отпуская руки, другой.

Затем все хором говорят: «До свидания!»

## Занятие 2

### Материалы:

- мяч;
- магнитофон, аудиозапись веселой музыки;
- скакалка;
- ракетка с мячиком (воланом);
- сюжетные картинки с изображением различных поступков детей\*;
- предметные картинки, разрезанные на две части.

### Ход занятия

#### 1. Приветствие

Дети встают в круг и поочередно здороваются, называя имя своего соседа и передавая ему мяч.

#### 2. Упражнение «Ласковое имя»

Психолог говорит:

- А сейчас мы придумаем для каждого из вас ласковые имена.

Один из детей - водящий - встает в центр круга.

Дети, передавая друг другу мяч, называют ласковую форму имени водящего. Он последним получает мяч и называет ту ласковую форму своего имени, которая ему понравилась.

Упражнение продолжается до тех пор, пока в центре круга не побывает каждый ребенок.

#### 3. Упражнение «Веселая эстафета»

Звучит аудиозапись веселой музыки.

Психолог делит детей на две группы и предлагает им

---

\* Подходящие картинки - см.: Дубина ЛЛ.

Коммуникативная компетентность дошкольников: Картинный материал для проведения игр и упражнений. - М.: Книголюб, 2006.



выполнить на время следующие задания:

- сохраняя равновесие пройти по разложенной на полу скакалке;
- допрыгать до финиша с зажатым между коленями мячом;
- донести до финиша на вытянутых руках ракетку с мячиком (воланом);
- дойти до финиша, ступая с пятки на носок.

#### 4. Упражнение «Поступки»

Все садятся в круг.

Психолог показывает сюжетные картинки с изображением различных поступков и предлагает одному из детей - водящему - найти картинку с изображением плохого поступка, показать ее остальным участникам и объяснить свой выбор. Затем педагог предлагает водящему найти картинку с изображением хорошего поступка и показать ее.

После этого детям предлагается обсудить, как следует поступать в данной ситуации, а затем придумать рассказ-продолжение.

#### 5. Игра «Капризуля»

Психолог говорит:

- Сегодня мы поиграем в «капризулю». Как капризный ребенок хнычет, упрямится?... Давайте поделимся на пары.

Психолог раздает детям половинки предметных картинок.

- Найдите свою половинку... Кто в вашей паре будет «капризулей»?.. Значит другой участник будет его успокаивать.

Психолог просит «капризулю» хныкать громче, а напарнику «капризули» подсказывает, как лучше ее успокоить.

Затем дети меняются ролями.

По окончании игры психолог выясняет у каждого ребенка, что понравилось больше - капризничать или успокаивать, и почему.

**Примечание.** «Капризулей» может быть и один ребенок. Он встает в центр круга, а остальные участники его успокаивают.

## 6. Упражнение «Как живешь?»

Все встают в круг, произносят текст и выполняют движения:

- |                  |   |
|------------------|---|
| - Как живешь?    | Показывают оттопыренные   |
| - Вот так!       | большие пальцы.   |
| - А плывешь?     | Вытягивают руки вперед и  |
| - Вот так!       | разводят их в стороны.  |
| - Как бежишь?    | Сжимают пальцы в кулаки,  |
| - Вот так!       | сгибают руки в локтях, двигают ими вперед-назад, выполняя бег на месте. |
| - Вдаль глядишь? | Прикладывают ребро ладони ко  |
| - Вот так!       | лбу.  |
| - Ждешь обед?    | Подпирают кулачком  |
| - Вот так!       | подбородок.   |
| - Машешь вслед?  | Машут согнутой в локте  |
| - Вот так!       | ведущей рукой.  |
| - Утром спишь?   | Ложатся щекой на сложенные  |
| - Вот так!       | вместе ладошки.   |
| - А шалишь?      | Надувают щеки и шлепают по  |
| - Вот так!       | ним ладошками.  |

## 7. Упражнение «Шалтай-болтай» (см. Занятие 1)

## 8. Итог занятия

## 9. Прощание

# Занятие 3

## Материалы:

- мяч;
- игрушечный паучок;
- клубок ниток;
- магнитофон, аудиозапись веселой музыки.

## Ход занятия

### 1. Приветствие «Ласковое имя»

Дети встают в круг и поочередно здороваются, называя ласковое имя своего соседа и передавая ему мяч.

### 2. Упражнение «Паутинка»

Все садятся в круг на ковер.

Психолог показывает детям игрушечного паучка и говорит:

- Мы с вами уже познакомились, но знаем только имена друг друга.

Пока наш дружок-паучок будет плести свою паутинку, мы что-нибудь расскажем о себе: о своей любимой игрушке, о любимом занятии, о том, что лучше всего получается делать или о чем-нибудь еще.

Упражнение начинает психолог. Он кладет паучка в центр круга, берет клубок ниток и говорит, например:

- Я люблю рисовать.

Затем психолог перекидывает клубок ребенку, оставив конец нити в своей руке (нитку следует обмотать вокруг ладони), и говорит:

- Расскажи нам, что ты любишь. Возьми нить в руку, а после рассказа перекинь клубок кому-нибудь другому.

Когда выскажутся все дети, психолог просит рассмотреть получившуюся «паутинку», подвигать руками и убедиться в том, что все крепко связаны между собой.

Потом детям предлагается «распутать паутинку», передавая клубок в обратном порядке и называя имя и пристрастия адресата.

### 3. Беседа «Мое настроение»

Дети выбирают любое удобное для рисования место.

Психолог говорит:

- Посмотрите в окошко. Какая сегодня погода?.. Когда говорят, что погода плохая?.. Хорошая?.. На улице идет дождь, холодно, дует сильный ветер - у погоды плохое настроение. Давайте нарисуем плохое настроение погоды. (Дети выполняют задание.) Начинает светить солнце, на улице становится ясно, тепло - у погоды поменялось настроение. Нарисуйте хорошее настроение погоды. (Дети выполняют задание.)

А что происходит с вами, когда у вас плохое настроение?.. Что вы при этом чувствуете?.. Из-за чего настроение портится?..

На какой рисунок похоже ваше плохое настроение?.. Может кто-нибудь или что-нибудь исправить ваше плохое настроение?..

Что вы чувствуете, когда у вас хорошее настроение?.. На какой рисунок похоже ваше хорошее настроение?.. А теперь закройте глаза и подумайте - какое у вас настроение сейчас?.. Покажите рисунок вашего настроения.

Примечание. Наблюдение и обсуждение погоды можно проводить стоя у окна.

### 4. Игра «Злые собаки»

Дети выходят в центр комнаты.

Психолог определяет границу «забора» и говорит:

- Представьте, что за забором - злые собаки. Они громко лают, бросаются на забор, хотят напугать детей... Детям очень страшно! Давайте разделимся на две группы. Кто хочет изображать злых собак?.. Остальные будут изображать испуганных детей.

Дети выполняют задание, затем меняются ролями.

По окончании игры психолог выясняет, что чувствовал каждый ребенок, когда на него лаяли «собаки», и что он ощущал в роли «злой собаки».

**Примечание.** Исполнение и той и другой роли требует определенной смелости. Деление на группы можно проводить с помощью считалки.

## 5. Упражнение «Замри!»

Звучит музыка. Дети двигаются по комнате. Когда музыка прерывается, дети останавливаются и замирают на несколько секунд в той позе, в которой они находились до выключения музыки.

Психолог обращает внимание детей на то, что запрещается делать любые движения.

Примечание. Постепенно время статической позы увеличивается до минуты.

Упражнение можно усложнить, предложив детям замирать на словесном сигнале, не обращая внимания на звучание музыки.

## 6. Упражнение «Звуки»

Психолог говорит:

- Ложитесь на ковер поудобнее. Можно закрыть глаза. Слушайте и запоминайте звуки, которые вы слышите. Потом вы о них расскажете.

Через некоторое время дети поочередно высказываются.

Упражнение повторяется несколько раз.

## 7. Итог занятия

## 8. Прощание

# Занятие 4

## Материалы:

мяч;

картинки с изображением солнца и тучки;

трафареты лиц девочки и мальчика (по количеству девочек и мальчиков);

цветные карандаши, фломастеры.

## Ход занятия

### 1. Приветствие «Что мы любим»

Дети встают в круг и здороваются, передавая друг другу мяч. При этом они называют имя и любимое занятие своего соседа, например: «Здравствуй! Это Оля. Она любит петь».

### 2. Беседа «Настроение»

Все садятся в круг на ковер.

Психолог показывает картинки с изображением солнца и тучки и говорит:

- У нас есть солнышко и тучка. О каком настроении «говорит» солнышко?.. А о каком настроении «говорит» тучка?.. Какое настроение у вас сейчас?.. Из-за чего у вас бывает плохое настроение?.. Что с вами происходит в это время?.. Вам нравится ваше плохое настроение?.. Посмотрите, как плохое настроение «надвигается» на хорошее (психолог медленно закрывает тучкой солнце). Как можно прогнать плохое настроение?..

Расскажите, что вас когда-то обидело, на что вы сердились...

Психолог дает возможность высказаться каждому ребенку.

### 3. Рисунок «Мое настроение»

Дети выбирают любое удобное для рисования место.

Психолог раздает детям контурные изображения лиц соответственно полу детей и говорит:

- Художник хотел нарисовать ваш портрет, но он не знал, какое у вас будет настроение. Нарисуйте его сами.

По окончании рисования все рассматривают и обсуждают работы друг друга.

Если у кого-то из детей «обнаружилось» плохое настроение, то необходимо выяснить, что нужно для того, чтобы оно улучшилось.

#### 4. Упражнение «Ребята и зверята»

Дети, взявшись за руки, встают в круг и хором говорят:

- Мы - ребята!

Психолог говорит:

- А теперь вы - зверята! Все ребята превратились в ...

С помощью звукоподражаний и выразительных движений дети изображают мяукающих котят, лающих собак, рычащих тигров и т.д.

#### 5. Упражнение «Пантомима»

Все встают в круг.

Психолог говорит:

- Подумайте и решите, чем вы любите заниматься больше всего, а затем ничего не говоря, изобразите это занятие действиями. Мы внимательно посмотрим и попробуем отгадать, что это за занятие.

Психолог первым показывает пантомиму.

Свои догадки дети высказывают только по окончании движений.

Затем водящим становится ребенок, упражнение возобновляется.

По окончании упражнения психолог выясняет у детей, что понравилось больше - показывать пантомиму или отгадывать ее.

**Примечание.** Психолог следит, чтобы в роли водящего побывал каждый ребенок.

#### 6. Упражнение «Жуки»

Психолог говорит:

- Давайте поиграем. Сейчас вы будете изображать жуков. Покажите, как жуки бегают по травке... (дети ползают на четвереньках). Вдруг подул сильный ветер, и наши жуки перевернулись на спинку. Они стали шевелить лапками... но перевернуться им не удавалось (здесь и далее дети выполняют описываемые психологом движения). Тогда они стали шевелить лапками все сильнее и сильнее, крича при этом: «Нет, нет!» Наконец им удалось перевернуться на

живот. Вытянув лапки, жучки отдыхают в траве.

Психолог следит за тем, чтобы дети находились в расслабленной позе.

## 7. Упражнение «На пляже»

Дети выходят в центр комнаты.

Психолог говорит:

- Представьте, что сейчас лето. Светит солнце, и мы с вами отправляемся на пляж. Ехать будем на электричке. Цепляйтесь друг за друга и поехали!..

Приехали! Смотрите, какой мягкий песок. Ложитесь на него, позагораем... Налетела туча, закрыла солнце, стало прохладно. Чтобы согреться, сожмитесь в маленький комочек, обхватите колени руками, прижмите голову к коленям...

Солнце вышло из-за тучи, опять стало тепло, ложитесь на спину, отдыхайте.

Психолог следит за тем, чтобы дети находились в расслабленной позе.

Примечание. Напряжение и расслабление необходимо чередовать несколько раз. Упражнение следует заканчивать на расслаблении.

## 8. Итог занятия

## 9. Прощание

# Занятие 5

Материалы:

мяч;

круги желтого, красного, зеленого цветов;

песочные часы на минуту;

три стульчика;

предметные картинки, разрезанные на две части;

магнитофон, аудиозапись веселой музыки.



## Ход занятия

### 1. Приветствие\*

### 2. Упражнение «Разные, но похожие»

Все встают в круг.

Психолог сообщает что-нибудь о себе, например: «У меня есть брат», «Я люблю яблоки», «Я не люблю грустить», «Я люблю плавать», «Я не люблю драчунов»... и т.д.

Дети, которые согласны с утверждением, поднимают руки.

**Примечание.** Обмен информацией следует сопровождать подчеркиванием своеобразия каждого ребенка, а также выделением общих черт, объединяющих его с другими людьми.

### 3. Игра «Правила дорожного движения»

Психолог говорит:

- Какие правила дорожного движения вы знаете?..

Сейчас мы отправимся в путешествие. Выберите, на каком транспорте вы поедете...

Будьте внимательны на дорогах, следите за светофором и соблюдайте правила дорожного движения.

Дети имитируют езду на автомобиле, мотоцикле, автобусе.

Психолог попеременно показывает цветные круги - «сигналы светофора».

Участникам, нарушившим правила дорожного движения, предлагается «отправиться на штрафстоянку» - посидеть на стульчике.

**Примечание.** Штрафное время можно регулировать с помощью песочных часов.

### 4. Упражнение «Волшебные стулья»

Психолог ставит в центре комнаты три стульчика и говорит:

- Представьте, что мы превратились в зверушек, а эти стульчики на время стали волшебными. Тот, кто

---

\* Здесь и далее приветствие выбирает психолог.

сядет на этот стульчик, станет грустным, на этот - страшным, а на этот - веселым.

Дети поочередно садятся на стульчики и показывают заданное настроение зверей.

**Примечание.** Психолог первым начинает упражнение.

## 5. Упражнение «Закрытая дверь»

Психолог раздает детям части предметных картинок и предлагает по ним найти себе пару.

Дети садятся «по-турецки» напротив друг друга, упираясь ладошками в ладошки напарника.

Психолог говорит:

- Один из вас - железная, крепкая, неподвижная дверь... Кто из вас будет «дверью»?.. Держите свои ладошки очень крепко! А ваш напарник должен сильно давить на «дверь», пытаясь ее открыть. Игра начинается на счет «три», а заканчивается по сигналу «стоп». Внимание! Раз-два-три!..

Через минуту дети меняются ролями.

По окончании упражнения психолог выясняет у детей, что понравилось больше - быть «дверью» или «открывать» ее.

## 6. Упражнение «Замри» (см. Занятие 3)

## 7. Упражнение «Звуки» (см. Занятие 3)

## 8. Итог занятия

## 9. Прощание

## Занятие 6

### Материалы:

мяч;  
непрозрачный мешочек с мелкими игрушками;  
бубен;  
«волшебная палочка»;  
магнитофон, аудиозапись колыбельной музыки;  
бумага для рисования, карандаши, фломастеры.

### Ход занятия

#### 1. Приветствие

#### 2. Беседа «Кого нет?»

Все встают в круг.

Психолог называет присутствующих по именам, а затем говорит:

- Хорошо, что вы здесь. А вы заметили, кто из ребят не пришел сегодня?

Дети называют отсутствующих.

- Жаль, что сегодня их нет, я буду без них скучать. А вы?

Психолог предлагает детям обсудить ситуацию, а также возникающие при этом чувства.

**Примечание.** Если отсутствующих нет, можно обыграть ситуацию следующим образом: водящий отворачивается, а один из участников прячется. Водящий, повернувшись, называет имя спрятавшегося.

#### 3. Упражнение «Чудесный мешочек»

Дети встают полукругом напротив психолога.

Психолог предлагает им рассмотреть мелкие игрушки, которые затем складывает в мешочек. Дети поочередно ошупывают одну из находящихся в мешочке игрушек, называют

ее, а затем вынимают и показывают игрушку всем участникам группы.

**Примечание.** Задание можно усложнить, предложив детям:

- достать определенную игрушку;
- предварительно припомнить и назвать какую-либо игрушку, а затем найти ее и достать.

#### 4. Упражнение «Все наоборот»

Психолог говорит:

- Сейчас я произнесу слово и брошу мяч, а поймавший его скажет слово, противоположное тому, которое я назову. Например, горячий - холодный, ночь - день.

**Примечание.** Упражнение лучше проводить в быстром темпе.

#### 5. Упражнение «Бегуны и прыгуны»

Психолог говорит:

- Представьте, что вы бегуны и прыгуны. Сегодня мы пойдем в тренажерный зал. Бегуны будут тренироваться на беговой дорожке (психолог показывает бег на месте), а прыгуны будут тренироваться на батутах (показывает прыжки на месте). Услышав этот звук (звонит бубном), начинают тренироваться бегуны, а под этот звук (стучит в бубен) - прыгуны.

Психолог подбадривает детей «бежать» быстрее, «прыгать» выше.

Движения «спортсменов» рекомендуется чередовать.

#### 6. Упражнение «Волшебная палочка»

Психолог говорит:

- Спортсмены устали и им нужно отдохнуть. Я коснусь каждого из вас «волшебной палочкой», и вы заснете.

После прикосновения дети ложатся на ковер и закрывают глаза. Звучит колыбельная музыка.

Психолог следит за тем, чтобы дети находились в расслабленной позе.

## 7. Рисунок «Что я узнал нового»

Дети выбирают любое удобное для рисования место.

Психолог говорит:

- Мы встречались уже много раз. Я хочу, чтобы вы вспомнили все наши занятия и подумали, что нового вы на них узнали...

Психолог дает возможность высказаться каждому ребенку.

- А теперь выполните рисунок, который так и будет называться «Что нового я узнал».

По окончании рисования все рассматривают и обсуждают работы друг друга.

## 8. Итог занятия

## 9. Прощание

# Занятие 7

## Материалы:

мяч;  
фотографии людей разного возраста;  
«волшебная палочка»;  
магнитофон, аудиозапись колыбельной музыки;  
бумага для рисования, карандаши синего, красного, желтого, зеленого, черного, коричневого цветов (по шесть на каждого ребенка).

## Ход занятия

### 1. Приветствие

### 2. Игра «Лишнее слово»

Все встают в круг.

Психолог говорит:

- Вы любите играть?.. Сейчас я научу вас игре с «лишним» словом. Давайте отхлопаем в ладоши каждое слово в предложении «Я люблю играть»... А теперь после каждого слова будем называть одно лишнее - «АИ». «Я ай люблю ай играть ай».

**Примечание.** При первом проведении игры детям можно предложить на каждое слово предложения хлопать в ладоши, а на лишнее - по коленям.

Возможен еще один вариант: дети называют по порядку каждое слово предложения, передавая друг другу мяч.

### 3. Беседа «Это я!»

Дети встают полукругом напротив психолога.

Психолог показывает детям фотографии людей разного возраста и обращает их внимание на то, что каждый человек сначала бывает младенцем, затем растет и становится старше, а затем стареет.

Дети поочередно рассказывают, какими маленькими они были, когда родились, какими будут, когда вырастут, что умели делать раньше и что умеют делать сейчас, а также чему хотели бы научиться, когда станут взрослыми.

### 4. Рисунок «Какой я»

Дети выбирают любое удобное для рисования место.

Психолог раздает им по шесть карандашей разного цвета и по одному сложенному пополам листу бумаги для рисования, а затем предлагает выбрать три карандаша для изображения плохого мальчика или девочки (в зависимости от пола ребенка) и нарисовать его (ее) на первой странице разворота листа.

На второй странице детям предлагается нарисовать оставшимися тремя карандашами хорошего мальчика или девочку.

На последней страничке дети рисуют себя, используя любые из шести карандашей.

По окончании рисования все рассматривают и обсуждают работы друг друга.

Примечание. Задание можно использовать как тест для определения самооценки ребенка: в этом случае учитывается цветовое решение трех рисунков.

## 5. Упражнение «Спортсмены»

Дети выходят в центр комнаты.

Психолог говорит:

- Сегодня мы опять идем в тренажерный зал, но только теперь мы будем заниматься боксом. Мы покажем, как боксеры двигают руками. Но сначала каждый должен найти себе такое место, где он никого не заденет...

Запомните два правила: «тренировка» начинается и заканчивается по сигналу (психолог обозначает сигнал); нельзя дотрагиваться друг до друга.

Психолог просит детей выполнять все движения быстро и четко.

## 6. Упражнение «Волшебная палочка» (см. Занятие 6)

## 7. Итог занятия

## 8. Прощание

# Занятие 8

## Материалы:

мяч;

магнитофон, аудиозапись веселой музыки;

бумага для рисования, карандаши, фломастеры.

## Ход занятия

### 1. Приветствие

### 2. Упражнение «Моя семья»

Все встают в круг, произносят текст и выполняют движения:

Этот пальчик - дедушка,  
Этот пальчик - бабушка,  
Этот пальчик - папочка,  
Этот пальчик - мамочка,  
Этот пальчик - это я.

Поочередно загибают  
пальцы на ведущей руке.

Вот и вся моя семья!

Показывают пальчики,  
сжатые в кулак.

Психолог предлагает детям повторить упражнение на другой руке, а затем одновременно двумя руками.

### 3. Беседа «Моя семья»

Все садятся в круг на ковер.

Психолог предлагает каждому ребенку рассказать о членах его семьи, о том, чем они любят заниматься, и т.д.

### 4. Рисунок «Моя семья»

Дети выбирают любое удобное для рисования место.

Психолог говорит:

- А теперь нарисуйте свою семью.

По окончании рисования все рассматривают и обсуждают работы друг друга. Авторы рассказывают об их содержании: кто изображен на рисунке, чем они занимаются и т.д.

**Примечание.** Задание можно использовать как тест для оценки взаимоотношений в семье.

### 5. Упражнение «Замри» (см. Занятие 3)

### 6. Упражнение «Шалтай-болтай» (см. Занятие 1)

### 7. Итог занятия

### 8. Прощание



## Занятие 9

### Материалы:

мяч;

бубен;

плотно набитый поролоном мешок;

картинки с одуванчиками, в центре цветов - схема

«эмоции» (по количеству детей);

бумага для рисования, карандаши, фломастеры.

### Ход занятия

#### 1. Приветствие

#### 2. Упражнение «Мои друзья»

Дети встают в круг и, поочередно ударяя мячом об пол, говорят: «Я знаю пять имен моих друзей: Оля - раз, Ваня - два» и т.д., а затем передают мяч другому участнику.

По окончании упражнения проводится краткая беседа, в ходе которой психолог подводит детей к выводу о том, что хорошо иметь много друзей.

#### 3. Игра «Ниточка - иголочка»

Дети встают в колонну и кладут руки на плечи впереди стоящих участников.

Ребенок, стоящий первым, - «иголка». Он ведет колонну.

Скорость движения колонны зависит от частоты ударов психолога в бубен.

Через некоторое время ведущий меняется.

Игра продолжается до тех пор, пока каждый ребенок не побывает в роли «иголки».

#### 4. Упражнение «Мешок с капризками»

Дети встают полукругом напротив психолога.

Психолог показывает мешок и говорит:

- Посмотрите, это не простой мешок - в нем собрались все детские капризы и упрямства. Иногда они вылезают из него и заставляют нас капризничать. Давайте прогоним капризы, чтобы они не портили нам настроение. Кто хочет прогнать капризы?.. Для этого нужно изо всех сил постучать кулаками по мешку.

По окончании упражнения психолог выясняет у детей, не осталось ли у них «капризок» и «упрямок».

## 5. Упражнение «Одуванчики»

Дети встают в круг и садятся на корточки.

Психолог говорит:

- На лесной поляне выросли одуванчики (дети встают). Это были прекрасные цветы с яркими желтыми головками. Солнышко касалось своими теплыми лучами каждого одуванчика. А цветы грелись и от удовольствия поворачивали свои золотистые головки за солнцем (плавно поворачивают головы вправо-влево). Но вот их головки покрылись белыми пушинками и стали похожи на шарики (складывают ладошки над головой). Поднялся ветер (психолог звенит бубном), головки одуванчиков рассыпались на маленькие пушинки (дети разводят руки в стороны) и пушинки полетели над землей (бегают по комнате). Ветер утих (звуки бубна затихают), пушинки легли на травку (дети ложатся на ковер и закрывают глаза).

Психолог следит за тем, чтобы дети находились в расслабленной позе.

## 6. Рисунок «Настроение»

Перед началом упражнения психолог кладет возле каждого ребенка картинку с изображением одуванчика, а затем просит детей открыть глаза. Дети находят рядом с собой картинку с одуванчиком и выбирают любое удобное для рисования место.

Психолог говорит:

- Посмотрите на цветок и скажите, какое у него настроение?.. С помощью мимики и жестов изобразите

настроение одуванчика,, А какое настроение сейчас у вас?,. Изобразите его с помощью мимики и жестов, А теперь нарисуйте свое настроение на другой стороне листа.

По окончании рисования все рассматривают и обсуждают работы друг друга.

Психолог дает возможность высказаться каждому ребенку.

## 7. Итог занятия

## 8. Прощание

# Занятие 10

## Материалы:

мяч;

листы бумаги;

бубен;

магнитофон, аудиозапись колыбельной музыки;

бумага для рисования, карандаши, фломастеры.

## Ход занятия

### 1. Приветствие

### 2. Упражнение «Добавь слово»

Дети встают в круг.

Один из детей, держа в руках мяч, произносит какое-либо слово, а затем передает мяч другому участнику. Тот, в свою очередь, называет подходящее по смыслу слово, составляя таким образом распространенное предложение, и передает мяч следующему ребенку.

### 3. Упражнение «Мой лучший друг»

Дети встают полукругом напротив психолога.

Психолог говорит:

- Закройте глаза и вспомните всех своих друзей... А теперь тот, кто получит мячик, скажет, как зовут его лучшего друга, и что-нибудь о нем расскажет.

Психолог первым рассказывает о друге.

Упражнение продолжается до тех пор, пока не выскажется каждый участник.

#### 4. Рисунок «Мой друг»

Дети выбирают любое удобное для рисования место.

Психолог предлагает им нарисовать одного из своих друзей.

По окончании рисования все рассматривают и обсуждают работы друг друга.

#### 5. Упражнение «Дровосеки»

Дети выходят в центр комнаты.

Психолог говорит:

- Сейчас мы будем рубить дрова для костра. Давайте нарубим много дров, чтобы получился большой и красивый костер. Встаньте так, чтобы не касаться друг друга... Расставьте ноги пошире... Изобразите, как вы берете топор в руки, поднимаете его вверх, замахиваетесь, а потом с силой опускаете его вниз.

Психолог демонстрирует описываемые движения, сопровождая их звуком «Ха!». Дети повторяют.

По окончании упражнения дети рассказывают, сколько «дров они нарубили».

#### 6. Игра с пальчиками «У костра»

Психолог говорит:

- А теперь давайте сложим дрова в костер. Сейчас мы зажжем костер и погреемся около него.

Вместе с психологом дети имитируют укладку дров в костер, а затем садятся в круг на ковер, произносят текст и выполняют движения:

Когда мы гуляли в лесу,  
то нашли там сухую елку  
и сухое дерево.  
Мы порубили их на дрова.  
Сложили дрова в костер.  
Зажгли спички.  
Разгорелся огонь,  
стало тепло, и мы согрели  
руки.

Имитируют ходьбу средним  
и указательным пальцами.  
Складывают пальцы рук в  
« замок ».  
Прижимают руки тыльной  
стороной друг к другу.  
Стучат ребром ладони  
одной руки по другой.  
Имитируют укладку дров  
в костер.  
Имитируют зажигание  
спичек.  
Поднимают руки вверх,  
быстро шевелят пальцами.  
Плавно вытягивают впе-  
ред руки с раскрытыми  
ладонями.

## 7. Упражнение «Искры»

Дети выходят в центр комнаты.

Психолог раздает листы бумаги и предлагает порвать их на мелкие кусочки, а затем, собрав их вместе, подбросить вверх.

После того, как дети услышат звон бубна, они начинают бегать по комнате, изображая летящие искры, с началом звучания колыбельной музыки - ложатся на ковер.

Психолог следит за тем, чтобы дети находились в расслабленной позе.

## 8. Итог занятия

## 9. Прощание

# Занятие 11

## Материалы:

мяч;  
модель гоночного автомобиля;  
магнитофон, аудиозапись колыбельной музыки;  
бумага для рисования, карандаши, фломастеры.

## Ход занятия

### 1. Приветствие

### 2. Упражнение «Противоречия»

Дети встают полукругом напротив психолога.

Психолог, поочередно бросая детям мяч, спрашивает, что они любят и почему. После этого психолог таким же образом выясняет, что не любят дети и почему.

Затем психолог называет какое-либо плохое с точки зрения детей явление и бросает одному из участников мяч. Ребенку, получившему мяч, нужно найти положительную сторону этого явления. Например:

- Плохо, когда идет дождь.
- Зато можно надеть сапоги, взять зонтик и ходить по лужам.

Или:

- Зато все растения получают влагу и отмоются от пыли. И т.п.

**Примечание.** При возникновении затруднений психолог сам называет положительную сторону какого-либо явления.

Упражнение можно построить как диалог: один из участников говорит, что есть плохого, а другой - что хорошего в том или ином явлении.

### 3. Игра «Гоночный автомобиль»

Все садятся в круг на ковер.

Психолог показывает модель гоночного автомобиля,

выясняет его название и предназначение и предлагает изобразить звук ревущего мотора и звук тормозов.

Затем психолог говорит:

- Сейчас мы устроим автогонки. Представьте, что наш круг - это трек, по которому движется автомобиль. Один из вас включает мотор (изображает звук) и быстро поворачивает голову направо. Его сосед изображает свой звук мотора и также быстро поворачивает голову направо к следующему участнику.

Психолог дает возможность всем детям изобразить мотор автомобиля, а затем объясняет:

- Когда водителю нужно остановить или развернуть машину, он нажимает на тормоза и останавливает ее.

Сейчас наш автомобиль опять поедет. И каждый из вас сможет остановить его и повернуть один раз.

Когда автомобиль пойдет на последний круг, я подниму руку и мы все вместе остановим его, изобразив звук тормозов.

По окончании игры психолог выясняет у детей, какой звук понравилось изображать больше.

#### 4. Рисунок «Моя любимая игра»

Дети выбирают любое удобное для рисования место.

Психолог спрашивает:

- Вы любите играть?.. В какие игры вы любите играть?.. С кем вы любите играть?..

Затем психолог говорит:

- А теперь выполните рисунок своей любимой игры...

По окончании рисования все рассматривают и обсуждают работы друг друга.

#### 5. Игра «Филин и мыши»

Дети выходят в центр комнаты.

Психолог говорит:

- Каких лесных животных вы знаете?.. А в нашем лесу живут еще мыши и филин. Мышки с утра до вечера бегают по лесу, собирают зернышки и семена растений. Вечером

они торопятся в свои норки, где спят до утра. Филин, наоборот, весь день спит, а с наступлением темноты вылетает на охоту. Ночью он очень хорошо видит и может заметить в траве даже маленькую мышку. И если мышка не успела убежать в норку, филин ее поймает.

Психолог предлагает одному из детей изображать филина, а остальным детям - мышек, определяет место «норок» и обозначает сигнал начала утра и ночи.

Игра продолжается до тех пор, пока в роли водящего не побывает каждый ребенок.

## 6. Игры с пальчиками «Мышки в лесу»

Все садятся в круг на ковер, сжимают пальцы ведущей руки в кулак, произносят текст и выполняют движения:

Раз, два, три, четыре, пять!

Поочередно разгибают пальцы.

Вышли мышки погулять.

Имитируют ходьбу средним и указательным пальцами.

Эта мышка в лес пошла.

Сгибают и разгибают мизинец, сжимая остальные пальцы в кулак.

Эта мышка гриб нашла.

Сгибают и разгибают безымянный палец, сжимая остальные пальцы в кулак.

Эта мышка чистить стала.

Сгибают и разгибают средний палец, сжимая остальные пальцы в кулак.

Эта мышка жарить стала.

Сгибают и разгибают указательный палец, сжимая остальные пальцы в кулак.

Ну а эта только ела -  
оттого и потолстела.

Шевелят большим пальцем, разогнув все остальные.

Психолог предлагает детям повторить упражнение на другой руке, а затем двумя руками одновременно.

## 7. Упражнение «Сон»

Психолог говорит:

- Наши мышки устали и легли спать.



Дети ложатся на ковер и закрывают глаза.

Звучит колыбельная музыка.

Психолог следит за тем, чтобы дети находились в расслабленной позе.

8. Итог занятия

9. Прощание

## Занятие 12

Материалы:

мяч;

простыня;

песочные часы;

магнитофон, аудиозапись веселой музыки;

клоунские колпак и нос.

### Ход занятия

1. Приветствие

2. Упражнение «Закончи предложение»

Дети встают полукругом напротив психолога.

Психолог, поочередно бросая мяч каждому ребенку, произносит начало фразы:

- Мне грустно, когда...

- Когда мне грустно, я...

- Я радуюсь, когда...

- Когда мне весело, я...

Ребенок, поймавший мяч, заканчивает фразу.

3. Упражнение «Кого нет?»

Дети садятся на ковер.

Психолог говорит:

- Сейчас вы закроете глаза, а в это время я накрою одного из вас простыней. Когда я скажу: «Раз, два, три - вокруг посмотри», вы откроете глаза и скажете, кого я спрятала.

**Примечание.** Тревожных детей, а также детей, испытывающих страхи, следует включать в упражнение постепенно.

#### 4. Упражнение «Ловкий мяч»

Дети выходят в центр комнаты.

Психолог делит детей на пары, дает одной из них мяч и говорит:

- Уберите руки за спину. Наклонившись немного вперед, упритесь головами в мяч. Начинайте медленно передвигаться по комнате. Ваша задача - не уронить мячик.

В упражнении должны принять участие все пары.

**Примечание.** Можно заранее установить время упражнения, ограничив его музыкальным отрывком, песочными часами и т.д.

#### 5. Игра «Несмеянки»

Все встают в круг.

Психолог говорит:

- В тридевятом царстве, в тридесятм государстве жили-были счастливые люди. Днем они трудились, а вечером отдыхали и веселились. Очень любили люди в этом государстве ходить на представление забавного клоуна. Он был такой веселый, что никто не мог удержаться от смеха, когда он шутил и строил забавные рожицы.

Однажды клоун узнал, что в соседнем государстве живут очень грустные люди. Они никогда не смеются, ничто их не радует, никто не может их рассмешить. И тогда он решил отправиться в это государство и помочь им. Как вы думаете, получилось ли у клоуна рассмешить грустных людей?..

А теперь давайте поиграем в несмеянок! Кто хочет быть клоуном?.. Вот тебе колпак и нос (психолог надевает на ребенка реквизит). Тебе нужно постараться рассмешить несмеянок. Ну, а несмеянки (обращается к остальным детям)

должны постараться не улыбнуться и не засмеяться.

Дети выполняют задание.

Через некоторое время водящий меняется, игра возобновляется.

По окончании игры психолог выясняет у детей, что было труднее - рассмешить или же самим не рассмеяться.

## 6. Упражнение «Лимонный сок»

Психолог говорит:

- Я знаю, почему несмеянки всегда были грустные: они не умели варить вкусный компот. Каждое утро несмеянки брали в руку лимон и выжимали из него сок (дети поочередно сжимают, а затем расслабляют правую и левую руки). Лимонный сок получался кислый-кислый (морщатся). Потом они добавили сахар, и сок стал сладким (облизывают губы).

## 7. Упражнение «Шалтай-болтай» (см. Занятие 1)

## 8. Итог занятия

## 9. Прощание

# Занятие 13

Материалы:

мяч;

трафарет экрана телевизора;

картинки с изображением оркестра, дирижера, музыкальных инструментов;

магнитофон, аудиозапись веселой музыки;

предметные картинки, разрезанные на две части;

бумага для рисования, карандаши, фломастеры.

## Ход занятия

### 1. Приветствие

#### 2. Упражнение «Программа хороших новостей»

Дети встают полукругом напротив психолога.

Психолог говорит:

- Сегодня мы с вами будем смотреть по телевизору программу хороших новостей. Подумайте и расскажите о том, что приятного и хорошего произошло недавно с вами.

Психолог, используя трафарет экрана телевизора, первым рассказывает о каком-либо хорошем событии.

А затем дает возможность высказаться каждому ребенку.

#### 3. Рисунок «Что я умею делать»

Дети встают полукругом напротив психолога.

Психолог поочередно бросает мяч каждому ребенку. Ребенок, поймавший мяч, рассказывает о своих умениях и возвращает мяч.

Затем психолог говорит:

- Нарисуйте то, что вы умеете делать лучше всего.

Дети выбирают любое удобное для рисования место и выполняют задание.

По окончании рисования все рассматривают работы друг друга. Психолог предлагает детям отгадать сюжет рисунка, а автору подтвердить или опровергнуть их догадку.

#### 4. Упражнение «Оркестр»

Дети встают полукругом напротив психолога.

Психолог говорит:

- А теперь в программе нашего телевидения – концерт в исполнении оркестра. Вы когда-нибудь видели большой оркестр?.. В оркестре музыканты играют на разных музыкальных инструментах (показывает картинку с изображением оркестра). Знаете ли вы названия музыкальных инструментов? (показывает картинки с изображением

музыкальных инструментов). Управляет оркестром дирижер (показывает картинку с изображением дирижера). Вы видели, как работает дирижер?.. Пусть каждый из вас выберет музыкальный инструмент, на котором хотел бы играть. Когда вы услышите музыку, начните изображать игру на нем, а я буду вами дирижировать.

Примечание. По желанию роль дирижера могут выполнять дети. В этом случае по окончании упражнения психолог выясняет у детей, что понравилось больше - «играть» в оркестре или «дирижировать» им.

## 5. Упражнение «Шаловливая минутка» (см. Занятие 1)

### 6. Игра «Упрямыцы»

Психолог раздает детям половинки предметных картинок, предлагает найти по ним пару, а затем говорит:

- Сейчас мы на время превратимся в упрямыцев. Один из вас будет говорить только слово «да», а второй - «нет».

Психолог определяет, кто из участников пары будет говорить слово «да», а кто - «нет», а также сигнал начала и конца спора.

Нужно попросить детей проявить настойчивость, а также обратить их внимание на силу голоса.

В конце «первого раунда» детям предлагается «послушать тишину». Затем участники меняются ролями, игра возобновляется. Заканчивать спор следует также «прослушиванием тишины».

По окончании игры психолог выясняет у детей, какое слово понравилось говорить больше - «да» или «нет».

## 7. Упражнение «Звуки» (см. Занятие 3)

### 8. Итог занятия

### 9. Прощание

# Занятие 14

## Материалы:

- мяч;
- игрушка «Колобок» (или мячик);
- картинки с изображением различных животных;
- магнитофон, аудиозапись веселой музыки и звуков леса;
- бумага для рисования, карандаши, фломастеры.

## Ход занятия

### 1. Приветствие

### 2. Рисунок «О каком подарке мечтаю»

Дети выбирают любое удобное для рисования место.

Психолог спрашивает:

- Вы любите получать подарки?.. Какие подарки вы получали?.. Что вы чувствовали, когда получали подарок?.. Кто вам дарил подарки?.. Какой подарок вы мечтаете получить?..

Детям предлагается выполнить рисунок подарка, о котором они мечтают»

По окончании рисования психолог просит детей рассмотреть работы друг друга и отгадать, о чем мечтают авторы рисунков.

### 3. Упражнение «Колобок»

Все садятся в круг на ковер.

Психолог говорит:

- Помните сказку про Колобка?.. Он был очень любопытным, останавливался со всеми встречными, слушал все, что ему рассказывали. Он и с вами захотел поговорить. Сейчас тот, к кому прикатится колобок, задаст ему вопрос или о чем-нибудь расскажет.

Дети выполняют задание, перекатывая «колобок» друг другу.

По окончании упражнения психолог говорит:

- Катился, катился Колобок и прикатился на поляну, где репетировал звериный хор.

#### 4. Упражнение «Звериный хор»

Дети встают полукругом напротив психолога.

Психолог раздает детям картинки с изображением животных и говорит:

- Давайте покажем выступление звериного хора. Посмотрите, какое животное изображено на вашей картинке. Вспомните, какие звуки оно издает... А теперь начнем наш концерт. Я буду дирижировать. Издавать звуки будет тот певец, на которого я покажу.

Закончить упражнение можно «хоровым пением».

**Примечание.** Упражнение можно усложнить следующим образом: если «дирижер» поднял руку вверх, то «петь» надо громко, если опустил вниз - тихо.

#### 5. Упражнение «Замри»

Психолог говорит:

- Концерт хора закончился, и звери захотели потанцевать. Но они будут танцевать только под веселую музыку. Как только музыка закончится, звери лягут на травку и послушают пение птиц.

С началом звучания веселой музыки дети начинают танцевать, когда услышат звуки леса - ложатся на ковер.

Психолог следит за тем, чтобы дети находились в расслабленной позе.

#### 6. Упражнение «Звуки» (см. Занятие 3)

#### 7. Итог занятия

#### 8. Прощание

# Занятие 15

## Материалы:

- мяч;
- трафарет экрана телевизора;
- предметные картинки, разрезанные на две части;
- повязка на глаза;
- предметные картинки с изображением елки, дома, месяца;
- бумага для рисования, гуашь, кисти.

## Ход занятия

### 1. Приветствие

### 2. Упражнение «Программа хороших новостей» (см. Занятие 13)

### 3. Упражнение «Неисправный паровозик»

Психолог раздает детям половинки предметных картинок, предлагает найти по ним пару, а затем говорит:

- Один из вас будет изображать паровозик, который сломался и никак не может добраться до станции. Ему надо помочь доехать так, чтобы он не столкнулся с преградами (на полу расставлены предметы-«препятствия»). Кто из вас будет паровозиком?.. Значит, другой участник будет ему помогать «ехать».

Психолог одевает на глаза «паровозу» повязку. Второй ребенок пары по сигналу психолога начинает управлять его движением. Окончание прохождения парой пути дети встречают аплодисментами.

Затем участники меняются ролями, упражнение возобновляется.

По окончании упражнения психолог выясняет у детей, какое чувство они испытывали, находясь в той и другой роли, какая роль понравилась им больше и почему.



#### 4. Упражнение «Послушный гудок»

Дети встают полукругом напротив психолога.

Психолог говорит:

- Вы, наверное, знаете, что у паровозика есть гудок. Но громко гудеть в него можно только в лесу (показывает изображение елки). В городе (показывает изображение дома) можно гудеть только тихо, а ночью, когда все спят (показывает изображение месяца), - только шепотом.

Психолог предлагает детям поупражняться в звукопроизношении, а затем, используя предметные картинки, поиграть со сменой силы голоса.

#### 5. Упражнение «Повтори движения»

Дети встают полукругом напротив психолога и под ритмичное музыкальное сопровождение выполняют демонстрируемые им движения.

#### 6. Упражнение «Дерево»

Психолог говорит:

- Лежало в земле маленькое семечко (дети сидят на корточках, обхватив руками колени). Земля пропиталась водой, и семечко стало набухать (медленно разводят руки в стороны, распрямляют спину). Вот оно лопнуло, и появился маленький росток (складывают ладошки вместе, поднимают их вверх). Росток пробил землю (вытягивают руки со сложенными вместе ладошками вверх) и начал расти, устремляясь к солнцу (встают, высоко подняв руки со сложенными вместе ладошками). Выросло большое дерево (тянутся) с сильными корнями, крепким стволом (напрягают ноги и туловище), расправило свои ветки (разводят руки в стороны). Распустились на ветках почки (растопыривают пальцы). Вдруг налетел сильный ветер, дерево согнулось (нагибаются, свесив вниз руки). Но вот вновь выглянуло солнце, дерево расправило свои ветви и потянулось вверх, к солнышку (распрямляют спину, поднимают руки, встают на носочки, тянутся вверх).

**Примечание.** При первом проведении упражнения дети повторяют движения за психологом. Далее психолог только следит за процессом напряжения и расслабления.

## 7. Рисунок «Мое настроение»

Дети выбирают любое удобное для рисования место.

Психолог говорит:

- Закройте глаза и прислушайтесь к себе,.. Какое у вас сейчас настроение?!. На какой цвет оно похоже?.. Какого оно размера, формы?.. А теперь возьмите краску, цвет которой похож на цвет вашего настроения, и нарисуйте его.

По окончании рисования все рассматривают и обсуждают работы друг друга.

## 8. Итог занятия

## 9. Прощание

# Занятие 16

## Материалы:

мяч;

стульчик;

корона;

песочные часы;

магнитофон, аудиозапись ритмичной музыки;

бумага для рисования, карандаши, фломастеры.

## Ход занятия

### 1. Приветствие

### 2. Упражнение «Подарок другу»

Все встают в круг.

Психолог спрашивает:

- Вы любите получать подарки?.. А дарить подарки любите?.. Сейчас каждый из вас на время превратится в волшебника и сможет сделать любой, даже самый необычный, подарок другу.

Дети бросают друг другу мяч и называют подарки, которые хотят подарить, начиная со слов: «Я дарю тебе...».

Психолог первым начинает упражнение.

По окончании упражнения психолог выясняет у детей, что понравилось больше - дарить подарок или получать его.

### 3. Рисунок «Подарок другу»

Дети выбирают любое удобное для рисования место.

Психолог предлагает детям подумать, какой подарок они хотели бы подарить своему лучшему другу, а затем его нарисовать.

По окончании рисования все рассматривают и обсуждают работы друг друга.

### 4. Игра «Король»

Дети выходят в центр комнаты.

Психолог говорит:

- Вы, конечно же, читали сказки про королей и королев?.. А что обычно делают короли?.. Правильно, они отдают распоряжения. Сегодня мы с вами поиграем в королей. Вот этот стул будет тронем. А вот и корона. Кто из вас будет королем?.. Значит, остальные ребята будут слугами, выполняющими все распоряжения короля.

Психолог одевает на голову «короля» корону и сажает его на «трон».

По окончании игры детям предлагается обсудить, что они чувствовали, будучи королем и слугой, какая роль понравилась больше, легко ли было выполнять приказы короля, кто был добрым королем, а кто злым и т.д.

Психолог дает возможность высказаться каждому ребенку.

Примечание. В роли короля (королевы) должен побывать каждый ребенок. В зависимости от количества участников в группе, в роли короля и королевы одновременно могут выступать двое детей.

Время «правления» лучше установить с помощью песочных часов.

### 5. Упражнение «Запретное движение»

Дети встают полукругом напротив психолога и выполняют демонстрируемые им движения. Затем психолог по-

называет движение, увидев которое, дети должны хлопнуть в ладоши.

Дается сигнал к началу упражнения, и под ритмичное музыкальное сопровождение дети повторяют все движения психолога, кроме «запретного».

6. Упражнение «Дерево» (см. Занятие 15)

I

7. Итог занятия

8. Прощание

## Занятие 17

Материалы:

мяч;

бубен;

игрушка;

листы бумаги с контурами фигур двух волшебников  
(по количеству детей);

магнитофон, аудиозапись музыки Э. Грига «Шествие  
гномов» и звуков леса;

фломастеры, цветные карандаши.

### Ход занятия

1. Приветствие

2. Упражнение «Секретное число»

Все встают в круг.

Психолог говорит:

- Ребята, а вы умеете считать?.. Сейчас мы будем по очереди называть числа от одного до шести. Но есть одно правило: нельзя называть число «четыре». Тот, кому оно достанется, присядет (подпрыгнет, хлопнет в ладоши и т.д.), а следующий участник продолжит счет.

Дети выполняют задание.

Каждый новый круг счета начинают разные участники.

### 3. Упражнение «Паровозик»

Психолог говорит:

- Сейчас мы с вами отправимся в волшебное царство.

Поедем мы туда на паровозике. Вставайте друг за другом и сцепляйтесь.

Выбирается один из участников - «паровозик», остальные дети - «вагончики». «Паровозик» встает впереди «вагончиков», дает сигнал и начинает движение.

Скорость движения колонны регулируется частотой ударов психолога в бубен.

Упражнение продолжается до тех пор, пока все дети не побывают в роли «паровозика».

### 4. Беседа «Заветное желание»

Все садятся в круг на ковер.

Психолог говорит:

- Вот мы и приехали в волшебное царство. Здесь живут волшебники - злые и добрые. Что делает злой волшебник?.. Почему он это делает?.. Как, по-вашему, выглядит злой волшебник?.. А что делает добрый волшебник?.. Как, по-вашему, выглядит добрый волшебник?.. Как вы думаете, какой волшебник сильнее - злой или добрый?.. Как добрый волшебник может победить злого?.. Если бы вы встретили доброго волшебника, о чем бы вы его попросили?..

Дети поочередно рассказывают о своем желании, передавая друг другу игрушку.

### 5. Рисунок «Волшебники»

Дети выбирают любое удобное для рисования место.

Психолог раздает листы бумаги с контурами фигур двух волшебников и говорит:

- Дорисуйте и раскрасьте эти фигуры волшебников так, чтобы один из волшебников получился добрым, а другой - злым.

По окончании рисования все рассматривают и обсуждают работы друг друга.

## 6. Упражнение «Жители волшебного царства»

Дети выходят в центр комнаты.

Психолог говорит:

- Жители волшебного царства обрадовались нашему приезду и пригласили нас на волшебную поляну.

Изобразите жителей волшебного царства, которых мы там увидели.

Под звуки музыки Грига дети двигаются по залу, мимикой и движениями изображая различных жителей волшебного царства.

## 7. Упражнение «Сказочная музыка»

Психолог говорит:

- Вам понравилось на волшебной полянке?.. А теперь давайте отдохнем здесь и послушаем сказочную музыку...

Дети ложатся на ковер, закрывают глаза и слушают звуки природы.

Психолог следит за тем, чтобы дети находились в расслабленной позе.

## 8. Итог занятия

## 9. Прощание

# Занятие 18

## Материалы:

мяч;

шкатулка с мелкими предметами;

стульчики (по количеству детей);

магнитофон, аудиозапись веселой музыки и звуков леса;

бумага для рисования, гуашь, кисти.

## Ход занятия

### 1. Приветствие

### 2. Упражнение «Повтори - измени»

Дети встают полукругом напротив психолога.

Психолог демонстрирует 2-3 движения. Запомнив их, дети выполняют движения в обратном порядке.

**Примечание.** Если группа справляется с заданием, количество движений рекомендуется увеличить.

По желанию роль ведущего может взять на себя ребенок.

### 3. Упражнение «Сказочная шкатулка»

Все садятся в круг на ковер.

Психолог, держа в руках шкатулку с несколькими мелкими предметами, говорит:

- Вы любите сказки?.. Ребята, эта шкатулка необычная: в ней хранятся сказки (психолог достает из шкатулки один из предметов и показывает его детям). Давайте придумаем про этот предмет удивительную и необычную историю.

Психолог первым начинает сказку.

Дети по очереди придумывают ее продолжение, передавая предмет друг другу.

По окончании упражнения психолог выясняет у детей, понравились ли им получившаяся сказка и сам процесс сочинения.

### 4. Игра «Стоп-музыка»

Психолог расставляет стулья по кругу, спинками в центр. Количество стульев должно быть меньше числа играющих на один.

Дети встают возле стульев.

Психолог говорит:

- Когда вы услышите музыку, начинайте бегать вокруг стульев. После того, как музыка выключится, вам нужно успеть занять свободные места.

Игрок, оставшийся без стула, выбывает из игры. Перед очередным включением музыки психолог убирает один стул. Выигрывает ребенок, сумевший занять место во всех раундах.

5. Упражнение «Сказочная музыка» (см. Занятие 17)

6. Рисунок «Мое настроение» (см. Занятие 15)

7. Итог занятия

8. Прощание

## Занятие 19

Материалы:

мяч;

магнитофон, аудиозапись веселой музыки;

трафарет экрана телевизора.

### Ход занятия

1. Приветствие

2. Упражнение «Программа хороших новостей»  
(см. Занятие 13)

3. Упражнение «Рулет»

Звучит аудиозапись веселой музыки.

Дети встают в шеренгу, держась за руки.

По сигналу психолога ребенок, стоящий первым, начинает поворачиваться вокруг своей оси, увлекая за собой стоящих следом. Таким образом, дети образуют некий «рулет».



Психолог обращает внимание детей на то, что в ходе упражнения важно не расцеплять руки.

**Примечание.** Задание можно усложнить, предложив детям «раскрутить рулет».

#### 4. Упражнение «Запретное слово»

Дети встают полукругом напротив психолога.

Психолог называет «запретное слово» (или несколько слов), которое нельзя использовать при ответах, и, поочередно бросая детям мяч, задает вопросы.

Дети отвечают, избегая произнесения запретных слов.

Психолог просит детей использовать в своих ответах сравнения и синонимы.

**Примечание.** Упражнение лучше проводить в быстром темпе.

#### 5. Игра «Ловишка»

С помощью считалки или по желанию выбирается водящий - «ловишка». Он садится в «домик» около одной из стен комнаты. Остальные дети начинают подходить к «ловишке» и дразнить его.

Дети хором произносят: «Раз, два, три - лови!» и на последнем слове разбегаются, а «ловишка» пытается поймать кого-то из них.

Пойманный ребенок становится водящим, игра возобновляется. Если ребенок уже был «ловишкой», психолог выбирает другого водящего.

Игра продолжается до тех пор, пока в роли водящего не побывает каждый ребенок.

#### 6. Упражнение «Снеговик»

Дети встают полукругом напротив психолога.

Психолог говорит:

- Наступила зима. Выпал снег. Ребята слепили снеговика (дети стоят, широко расставив ноги). Ночью был сильный мороз, и снег стал крепким, как лед (напрягают мышцы ног, рук и шеи). Утром выглянуло солнышко,

стало тепло, снеговик начал таять. Подтаяла голова (расслабляют мышцы шеи), затем плечи, руки (расслабляют мышцы рук), ноги (расслабляют мышцы ног). Растаял снеговик и превратился в лужицу (ложатся на ковер).

Психолог следит за тем, чтобы дети находились в расслабленной позе.

7. Итог занятия

8. Прощание

## Занятие 20

Материалы:

мяч;

снежинки, в центре которых - схема «эмоции» (по количеству детей);

магнитофон, аудиозапись «Метели» Г. Свиридова;

бумага для рисования, карандаши, фломастеры.

Ход занятия

1. Приветствие

2. Игра с пальчиками «Капуста»

Все встают в круг, произносят текст и выполняют движения:

- Что за скрип?

Сжимают и разжимают пальцы  
обеих рук.

- Что за хруст?

Сцепляют пальцы обеих рук в  
замок, попеременно поднимают  
руки вверх.

- Это что еще  
за куст?

Вытягивают вперед ладошки с  
растопыренными пальцами.

- Как же быть  
без хруста, если

я - капуста?

- Мы капусту рубим,  
рубим.

- Мы морковку трем,  
трем.

- Мы капусту солим,  
солим.

- Мы капусту ждем,  
ждем.

Сцепляют пальцы рук «замком»,  
попеременно поднимают руки  
вверх.

Соединяют кончики пальцев  
обеих рук, образуя окружность.

Стучат ребром ладони одной  
руки по ладони другой.

Сжимают пальцы обеих рук  
в кулачки, трут кулачки.

Складывают большой, средний  
и указательный пальцы в щепоть  
и трут друг о друга.

С усилием сжимают и  
разжимают пальцы обеих рук в  
кулачки.

### 3. Упражнение «Не зевай - отвечай»

Дети встают полукругом напротив психолога.

Психолог, поочередно бросая детям мяч, произносит слово,  
обозначающее обобщающее понятие. Ребенок, поймавший мяч, называет  
слово, подходящее к этому понятию, например: мебель - стул и т.д.

Упражнение проводится в быстром темпе.

**Примечание.** Упражнение можно усложнить, предложив детям в ответ на слово  
называть обобщающее понятие, например: яблоко - фрукты.

### 4. Упражнение «Однажды...»

Все садятся в круг на ковер.

Психолог говорит:

- Однажды один мальчик сказал: «Как страшно!» Как вы думаете, чего  
боялся мальчик?..

Однажды мальчик проснулся и сказал маме: «Я видел очень плохой  
сон». Расскажите, какой сон увидел мальчик.

Дети высказывают свои предположения.

Психолог спрашивает:

- А вам когда-нибудь снились страшные сны?.. Вы боитесь чего-  
нибудь?..

Дети по желанию рассказывают о своих страхах.

**Примечание.** Высказывания детей могут быть использованы для выявления у них  
страхов.

## 5. Рисунок «Мой страх»

Дети выбирают любое удобное для рисования место.

Психолог говорит:

- Нарисуйте то, чего вы боитесь.

По окончании рисования все рассматривают и обсуждают работы друг друга.

Затем психолог говорит:

- Я знаю, как можно справиться со всеми страхами. Давайте порвем страхи на мелкие кусочки.

Психолог просит детей рвать рисунки на мелкие кусочки и при необходимости оказывает детям помощь.

- Ну, вот и рассыпались наши страхи. Больше они к нам не вернуться!

Дети собирают кусочки бумаги и выбрасывают их в мусорное ведро.

**Примечание.** Необходимо обратить внимание детей на то, что мусор будет сожжен и от него ничего не останется, а значит, ничего не останется и от страхов.

## 6. Упражнение «Снежинки»

Дети выходят в центр комнаты. Звучит аудиозапись веселой музыки.

Психолог говорит:

- Представьте, что наступила зима. Появились тучи, на землю полетели снежинки. Представьте, что вы - снежинки. Покажите, как они летают (дети бегают по комнате, расставив руки в стороны). Подул сильный ветер, снежинки закружились, завертелись (кружатся). Ветер стих, и снежинки стали медленно ложиться на землю (ложатся на ковер). Они устали и теперь лежат и отдыхают.

Психолог следит за тем, чтобы дети находились в расслабленной позе.

## 7. Рисунок «Эмоции»

Дети открывают глаза, находят рядом с собой снежинку, на которой изображена одна из эмоций, и выбирают любое удобное для рисования место.

Психолог говорит:

- Посмотрите на снежинку. Расскажите, какое у нее настроение... А какое настроение сейчас у вас?.. Нарисуйте с обратной стороны снежинки свое настроение.

По окончании рисования все рассматривают и обсуждают работы друг друга.

8. Итог занятия

9. Прощание

## Занятие 21

Материалы:

- мяч;
- надутые дубинки;
- бумажный цветок с лепестками (количество лепестков должно соответствовать числу детей);
- текст сказки В. Каверина «Цветик-семицветик»;
- бумага для рисования, гуашь, кисти.

Ход занятия

1. Приветствие

2. Игра «Что изменилось?»

Дети встают в шеренгу.

С помощью считалки выбирается водящий. Он внимательно смотрит на детей и запоминает, в каком порядке они стоят. Затем водящий отворачивается, а в это время двое детей меняются местами. Повернувшись, водящий расставляет участников по-прежнему.

В роли водящего должен побывать каждый ребенок.

**Примечание.** Игру можно усложнить следующим образом:

- увеличить число меняющихся местами детей;
- предложить водящему перечислить имена детей в первоначальном порядке;

- изменить внешний вид детей (например, расстегнуть пуговицы, снять туфли, обменяться заколками и т.д.) и предложить водящему рассказать об изменениях.

### 3. Упражнение «Бой богатырей»

Психолог делит детей на пары и раздает им надувные дубинки.

По сигналу психолога дети в парах начинают ударять друг друга надувными дубинками, стараясь попадать по разным частям тела.

**Примечание.** Упражнение начинает психолог, тем самым снимая запрет на агрессию.

### 4. Беседа по сказке «Цветик-семицветик»

Все садятся в круг на ковер.

Психолог показывает бумажный цветок и говорит:

- Ребята, смотрите: у меня есть волшебный цветок. Если оторвать лепесток и загадать желание, оно обязательно сбудется. Такой же цветок был и у девочки Жени.

Послушайте, какая история с ней произошла... (пересказывает содержание сказки В. Каверина «Цветик-семицветик»),

По окончании сказки все обсуждают целесообразность выбора Жени.

Психолог предлагает детям обдумать свои желания, сделать выбор и, поочередно отрывая один из лепестков, загадать его.

**Примечание.** Дети могут рассказать о своем желании остальным участникам группы.

### 5. Упражнение «Шалтай-болтай» (см. Занятие 1)

### 6. Рисунок «Мое настроение» (см. Занятие 15)

### 7. Итог занятия

### 8. Прощание

## Занятие 22

### Материалы:

- мяч;
- трафарет экрана телевизора;
- картинки с изображением животных (по количеству детей);
- стульчик;
- микрофон;
- повязка на глаза.

### Ход занятия

#### 1. Приветствие

#### 2. Упражнение «Программа хороших новостей» (см. Занятие 13)

#### 3. Упражнение «Ожившие картинки»

Психолог раздает детям картинки с изображением животных и говорит:

- У вас в руках секретные картинки. Никому их не показывая, посмотрите, кто там нарисован.

С помощью выразительных движений, мимики и звуков один из детей изображает нарисованное животное. Остальные участники его угадывают.

Затем водящий меняется, упражнение возобновляется.

По окончании упражнения психолог выясняет у детей, что было труднее - изображать или отгадывать животное, и что было интереснее.

#### 4. Игра «Веселый зайчонок»

Психолог говорит:

- В одном зверином царстве жила заячья семья: папа, мама и зайчата. Вся семья гордилась самым младшим зайчонком.

Когда лесные жители устраивали концерт, зайчонок залезал на пенек и громко пел или рассказывал свои любимые стихи.

Психолог предлагает детям по очереди влезть на стул и рассказать стихотворение или спеть песню. По окончании рассказа или песни «зрители» аплодируют выступающему.

**Примечание.** Для выступления лучше использовать микрофон.

## 5. Игра «Жмурки»

С помощью считалки выбирается водящий.

Психолог завязывает ему глаза, после чего водящий встает в центр круга. Остальные дети, взявшись за руки, идут по кругу. Между ними и водящим происходит диалог:

- На чем стоишь?
- На мосту.
- Что ешь?
- Колбасу.
- Что пьешь?
- Квас.
- Ищи мышей, а не нас!

Хоровод останавливается.

Водящий ловит одного из детей и называет его имя.

**Примечание.** Игру можно усложнить следующим образом:

- предложить водящему найти определенного ребенка;
- проводить игру при хаотичном движении детей по комнате.

## 6. Упражнение «Снеговик» (см. Занятие 19)

## 7. Итог занятия

## 8. Прощание



## Занятие 23

### Материалы:

мяч;  
предметные картинки, разрезанные на две части;  
игрушечный набор «Доктор»;  
магнитофон, аудиозапись подвижной музыки;  
текст сказки К.И. Чуковского «Доктор Айболит».

### Ход занятия

#### 1. Приветствие

#### 2. Упражнение «Авиаполет»

Психолог говорит:

- Представьте, что нам предстоит отправиться в путешествие на самолете. Занимайте места и полетели (дети бегут с расставленными в стороны руками). Самолет поигел на посадку, приземлился, убрал шасси и крылья (салятся на ковер, опускают руки и голову). Пассажиры вышли из самолета и направились в зоопарк (не спеша идут по комнате).

#### 3. Игра «Зоопарк»

Психолог раздает детям половинки предметных картинок, с помощью которых участники делятся на две группы: «животные» и «зрители».

С помощью выразительных движений участники первой группы изображают животных, а «зрители» пытаются угадать, какие животные «обитают в зоопарке». Ребенок, чью пантомиму отгадали, присоединяется к «зрителям».

Затем участники групп меняются ролями, игра возобновляется.

По окончании игры психолог выясняет у детей, что было труднее - исполнять пантомиму или самим отгадывать ее, и что было интереснее.

#### 4. Игра «Доктор Айболит»

Психолог, изображая Доктора Айболита, говорит:

- Внимание! Внимание! В зоопарке произошло несчастье - все зверушки заболели! К ним на помощь пришел я, Доктор Айболит! А кто будет мне помогать?

Психолог выбирает помощника (желательно ребенка, который боится врачей). Остальные дети изображают больных зверушек.

- Сейчас Доктор Айболит и его помощник вылечат всех животных.

«Доктор Айболит» и его помощник подходят к «зверюшкам», «лечат», жалеют их.

«Звери» благодарят «доктора Айболита» и его помощника, а затем все танцуют под музыкальное сопровождение.

**Примечание.** По желанию детей игру можно возобновить, выбрав на роль помощника другого ребенка.

По окончании игры психолог говорит:

- Как хорошо, что приехал доктор и помог всем больным! Про доброго доктора писатель Корней Иванович Чуковский написал сказку.

#### 5. Чтение и обсуждение сказки

Все садятся в круг на ковер.

Психолог читает отрывки из сказки К.И. Чуковского «Доктор Айболит».

По окончании чтения все рассматривают иллюстрации и обсуждают содержание сказки.

#### 6. Упражнение «Дерево» (см. Занятие 15)

#### 7. Итог занятия

#### 8. Прощание

## Занятие 24

### Материалы:

- мяч;
- магнитофон, аудиозапись веселой и колыбельной музыки;
- скакалка;
- султанчики или разноцветные флажки (по количеству детей);
- обруч.

### Ход занятия

#### 1. Приветствие

#### 2. Упражнение «Цирк»

Звучит аудиозапись веселой музыки.

Психолог говорит:

- Ребята, сегодня к нам приехал цирк!

На арену выходят канатоходцы (дети по очереди проходят по разложенной на полу скакалке, стараясь сохранить равновесие). Теперь выступают дрессированные кони (бегут, высоко поднимая колени и согнув руки в локтях). У нас в гостях - фокусники. Они глотают огонь и выдувают его на факелы (набирают воздух и выдувают его на султанчики). И вот на арене цирка появляются любимцы публики - клоуны! Они смешат всех (гримасничают).

Внимание! Просим зрителей занять свои места (встают в круг, в центре которого - обруч). Сейчас вы увидите замечательный номер - в нашем цирке выступает тигр!

#### 3. Упражнение «Тигр в клетке»

Психолог говорит:

- Вы когда-нибудь видели тигра в зоопарке или в цирке?.. Вспомните, какие у него огромные лапы с острыми когтями... А какие у него острые зубы?.. А как он рычит?.. Вот это (психолог показывает на обруч) - клетка тигра, из которой ему нельзя выходить. Кто хочет изобразить тигра?

Дети по очереди встают в обруч и изображают тигра. При необходимости психолог первым начинает упражнение.

Затем психолог говорит:

- Сердитый тигр остался в клетке. А на нашей арене появились маленькие ласковые тигрята. Они урчат, ласкаются друг к другу. Дети изображают тигрят.

#### 4. Упражнение «Спящие тигрята»

Психолог говорит:

- Налетел холодный северный ветер и тигрята замерзли. Чтобы согреться, они сжались в комочки (дети, сидя на ковре, обхватывают колени руками и опускают голову). Стало теплее, и тигрята расслабились и потянулись, (встают и распрямляют спину). Опять замерзли тигрята... А потом согрелись и уснули.

Звучит колыбельная музыка.

Дети ложатся на спину и закрывают глаза.

Психолог следит за тем, чтобы дети находились в расслабленной позе.

По окончании упражнения психолог выясняет у детей, какая роль понравилась больше - тигра или тигренка.

#### 5. Упражнение «Аплодисменты»

Дети выходят в центр комнаты.

Психолог говорит:

- На этом нате представление заканчивается. Вам оно понравилось?.. Тогда давайте похлопаем артистам (дети хлопают в ладоши).

А еще после окончания представления зрители кричат «Браво!». Когда я подниму руку вверх, хлопайте и произносите «Браво!» громко, когда вытяну руку вперед - тихо, когда опущу - шепотом.

Примечание. Заключительная часть упражнения повторяется несколько раз.

#### 6. Итог занятия

#### 7. Прощание

## Занятие 25

### Материалы:

мяч;  
трафарет экрана телевизора;  
стульчик.

### Ход занятия

#### 1. Приветствие

#### 2. Упражнение «Программа хороших новостей» (см. Занятие 13)

#### 3. Игра «Мышеловка»

Дети встают в круг и обнимают друг друга за пояс, образуя таким образом «мышеловку». С помощью считалки выбирается водящий - «мышка». Он встает в центр круга и всеми возможными способами (используя силу, хитрость, уговоры и т.д.) пытается вырваться наружу.

В случае необходимости психолог помогает водящему.

Через некоторое время выбирается другой водящий, игра возобновляется.

#### 4. Упражнение «Летает - не летает»

Дети встают полукругом напротив психолога.

Психолог говорит:

- Сейчас я буду называть различные предметы, а вы внимательно меня слушайте. Если я назову летающий предмет, вы, расставив руки в стороны, побежите. Если назову нелетающий предмет - остановитесь.

Дети выполняют задания.

#### 5. Упражнение «Путешествие»

Психолог говорит:

- Сегодня мы с вами отправимся в путешествие. Сначала мы пойдем пешком (дети идут друг за другом). Впереди болото!

Придется прыгать с кочки на кочку (прыгают). Наконец-то - берег, но здесь много камешков, поэтому пойдем на цыпочках (передвигаются на цыпочках). Осторожно, заросли крапивы! (передвигаются приставными шагами боком). Ну вот, мы вышли на дорогу... (идут обычным шагом). Нас встречают какие-то люди. Посмотрите: они улыбаются и машут нам рукой. Это наши друзья. Покажите, как встречаются друзья (улыбаются, обнимаются, пожимают друг другу руки). Ну что ж, пойдемте дальше (идут друг за другом).

Заходим в лес. Какой он темный, густой и страшный!

Испугались путники, затряслись от страха (мимикой и жестами изображают испуг) и быстро побежали (бегут на месте).

Прибежали путешественники в волшебную страну, где жили одни плаксы. Они режут и режут, трут кулачками глаза (показывают характерную мимику и жесты).

Чтобы успокоить плакс, надо сразиться с трехглавым Змеем-ревуном. Взяли путешественники мечи булатные и стали сражаться со Змеем (имитируют битву мечами).

Ура! Мы победили!

Стоят победители - ноги широко расставлены, голова высоко поднята, плечи расправлены, улыбаются (принимают описанную позу).

Жители волшебной страны обрадовались и устроили праздник (водят хоровод).

## 6. Упражнение «Памятник»

Психолог говорит:

- Благодарные жители волшебной страны решили поставить памятник каждому герою-победителю.

Дети поочередно влезают на стул и принимают произвольную позу. Остальные участники аплодируют.

## 7. Итог занятия

## 8. Прощание

### Материалы:

- мяч;
- макет дерева (плакат или рисунок на ватмане) с «плодами» черного и желтого цвета (по паре плодов на каждого ребенка);
- коробочки от киндер-сюрприза (по количеству детей);
- цветной пластилин;
- стульчик.

### Ход занятия

#### 1. Приветствие

#### 2. Упражнение «Чего боятся люди?»

Дети встают в круг и, передавая друг другу мяч, называют страхи (свои или чужие).

По окончании упражнения проводится краткая беседа, в ходе которой психолог подводит детей к выводу, что страх одного человека может не являться таковым для другого.

#### 3. Упражнение «Закончи предложение»

Дети встают полукругом напротив психолога.

Психолог, поочередно бросая мяч каждому ребенку, произносит начало предложения:

- Мне страшно, когда ...

- Когда я боюсь, то ...

Ребенок, поймавший мяч, заканчивает предложение.

#### 4. Упражнение «Плоды одного дерева»

Психолог говорит:

- Ребята, посмотрите: у нас выросло необычное дерево, на котором созрели черные и желтые плоды. Плоды

черного цвета - найми страхи, а желтые плоды - наши смелые поступки.

Пусть каждый из вас сорвет один черный плод и расскажет, чего он боится или боялся раньше, или чего когда-то испугался.

Затем сорвите желтый плод и расскажите о своем смелом поступке или о том, чего вы не боитесь.

Психолог первым срывает «плоды» со словами: «Однажды я испугалась ... Зато я не боюсь ...»

## 5. Сказка «Лягушонок-спасатель»

Все садятся в круг на ковер.

Психолог рассказывает детям сказку:

- В некотором царстве жили-были гномики. Это были замечательные гномики: они любили играть в разные игры и слушать сказки, умели рисовать, лепить, делать интересные поделки и, конечно же, очень любили своих родителей, а родители тоже любили своих детей и заботились о них.

И все было бы хорошо, но все жители той страны – и гномики, и их родители - чего-нибудь боялись. Гномики боялись оставаться одни в темной комнате, боялись чужих взрослых, боялись животных, монстров, громких звуков... А их родители боялись за своих маленьких гномиков.

Так бы и жили гномики со своими страхами, да только появился в том царстве лягушонок, который ничего не боялся, а страхи умел ловить своим длинным язычком.

- Помогите нам справиться с нашими страхами! - попросили лягушонка жители царства.

- Хорошо. Рассказывайте о них.

Как только гномики сказали, чего они боятся, их страхи превратились в комариков. Лягушонок ловко хватал их своим длинным язычком и проглатывал. Так он переловил все страхи гномиков.

А жители царства, обрадовавшись такому счастливому избавлению, стали ударять себя кулачком в грудь и говорить друг другу: «Я смелый!» (детям предлагается показать это действие).

Лягушонок-спасатель остался жить в том царстве и помогал всем, кто начинал чего-нибудь бояться.



## 6. Поделка «Лягушонок»

Психолог спрашивает:

- А вы хотите, чтобы у вас тоже был такой лягушонок?.. Сейчас мы с вами научимся его делать.

Дети садятся на ковер и под руководством психолога мастерят поделку лягушки с длинным красным язычком, используя коробочку от киндер-сюрприза и цветной пластилин.

Психолог говорит:

- Теперь этот лягушонок-спасатель будет жить с вами и помогать вам справляться со всеми вашими страхами.

**Примечание.** По окончании занятия дети забирают поделки с собой.

## 7. Упражнение «Аплодисменты»

Дети поочередно влезает на стул и, держа в одной руке сделанного ими лягушонка, а другой - ударяя себя в грудь, произносят: «Я смелый! Я смелый!»

Остальные участники аплодируют выступающему.

**Примечание.** Слова «Я смелый!» участники группы могут сказать и все вместе. Психологу следует добиваться от детей громкого и уверенного произношения.

## 8. Итог занятия

## 9. Прощание

## Литература

- Бардиер Г., Ромазан И., Чередникова Т. Я хочу! Психологическое сопровождение естественного развития маленьких детей. - СПб., 1993.
- Брызгунов И.П., Касатикова Е.В. Непоседливый ребенок. - М., 2001.
- Клюева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. - Ярославль, 1997.
- Минаева В.М. Развитие эмоций дошкольников. - М., 1999.
- Панфилова МЛ. Игротерапия общения. - М., 2001.
- Фопель К. Как научить детей сотрудничать? - М., 1998.
- Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е., Первушина ИМ. Тропинка к своему «Я». - М., 2004.
- Чистякова М.И. Психогимнастика. - М., 1990.
- Щербакова Т.Н. Игры с пальчиками. - М., 1998.

# Содержание

Введение .....	3
Занятие 1.....	5
Занятие 2.....	8
Занятие 3.....	11
Занятие 4.....	13
Занятие 5.....	16
Занятие 6.....	19
Занятие 7.....	21
Занятие 8.....	23
Занятие 9.....	24
Занятие 10 .....	27
Занятие 11 .....	29
Занятие 12 .....	32
Занятие 13 .....	35
Занятие 14 .....	37
Занятие 15 .....	39
Занятие 16 .....	42
Занятие 17 .....	44
Занятие 18 .....	46
Занятие 19 .....	48
Занятие 20 .....	50
Занятие 21 .....	53
Занятие 22 .....	54
Занятие 23 .....	56
Занятие 24 .....	58
Занятие 25 .....	60
Занятие 26 .....	62
Литература.....	66