

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Кадетская школа» города Бийска**

**ПРОГРАММА**

**адаптации первоклассников к школьному обучению**

**“Я – первоклассник!”**

## Пояснительная записка

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

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

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

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

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

**Задачи:**

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

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

Методологическая основа программы опирается на концептуальные основы разработки проблемы адаптации детей в контексте готовности к школе в психологии связаны с трудами А.В. Петровского, Д.Б. Эльконина, Я. Ииерасека, Н.И. Гуткиной, Р.А. Захарова, Л.М.

Ковалевой, Н.Н. Тарасенко. В работах названных авторов адаптация рассматривается как особый момент, фаза в становлении человека, от которого в значительной мере зависит характер его дальнейшего личностного развития. В работах Д.Б. Эльконина, В.В. Давыдова, Г.А. Цукерман, К.Н. Поливановой, В.В.Рубцова, А.З. Зака отмечено, что существует связь с требованиями учебной деятельности со сменой форм общения.

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

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

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

**Программа включает себя три раздела:**

Раздел 1. Дошкольный период. Знакомство школьника с нормами школьной жизни

Раздел 2. Школьный период. Развитие эмоционально-волевой сферы и коммуникативных умений и навыков

Раздел 3. Заключительная часть.

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

Структура каждого занятия включает в себя:

1. Вступление. Ритуал приветствия.
2. Разминка.
3. Основная часть.
4. Заключительная часть. Ритуал прощания.

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

Основные показатели благоприятной адаптации ребенка:

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

### Показатели неблагоприятной психологической адаптации.

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

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

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

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

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

### Сформированность УУД.

#### 1. Личностные УУД:

- Принятие социальной роли ученика;
- Сформированность внутренней позиции школьника;
- Принятие и соблюдение норм школьного поведения;
- Осуществление морального выбора с адекватной нравственной оценкой действий;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- Овладение начальными навыками адаптации в социуме.

#### 2. Регулятивные УУД:

- Овладение способностью принимать и сохранять цели деятельности;
- Осуществление целеполагания как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно;
- Овладение действиями планирования — определение последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата; составление плана и последовательности действий;
- Способность осуществлять действия прогнозирования — предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик;
- Овладение действием контроля в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;

- Осуществление действия коррекции — внесение необходимых дополнений и коррективов в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата с учётом оценки этого результата самим обучающимся, учителем, товарищами;

- Способность к действию оценки — выделение и осознание обучающимся того, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения; оценка результатов работы;

- Саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий;

- Освоение способов решения проблем творческого характера.

### 3. *Познавательные УУД:*

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

### 4. *Коммуникативные УУД:*

- Способность к планированию учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;

- Возможность постановки вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

- Способность к разрешению конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;

- Сформированность норм в общении с детьми и взрослыми;

- Сформированность умения задавать вопросы; умения излагать свое мнение и оценку событий; умения знакомиться, присоединяться к группе; умения благодарить и принимать комплименты; умения выразить свои теплые чувства к другому; умения слушать и слышать собеседника; умение осознавать свои чувства и выражать их; умение договариваться о распределении ролей в совместной деятельности.

## **Оценка эффективности реализации программы.**

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

2. Диагностика сформированности УУД включает в себя:

#### *Коммуникативные УУД*

- Методика «Рукавички» (Г.А. Цукерман)

- «Кто прав?» (Г.А. Цукерман)

#### *Регулятивные УУД*

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

- Тест Тулуз-Пьрона.

#### *Личностные УУД*

- «Беседа о школе» (Т.А. Нежной);

- Тест «Лесенка» (В.Г. Щур);

- Методика «Определение мотивов учения» (М.Р. Гинзбург)

#### *Познавательные УУД*

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

Программа рассчитана на работу в группе из 10-14 человек.

## **Пространственно-временная организация**

Продолжительность занятий: 30 минут.

## Учебно-тематическое планирование

№	Название занятия	Количество часов
<b>Раздел 1. Дошкольный период. Знакомство школьника с нормами школьной жизни</b>		
1	«Вводное занятие»	1
2	«Школьные правила»	1
3	«Слушай команду»	1
4	«Я и мое имя»	1
5	«Собираем портфель»	1
6	«Волшебная клетка»	1
7	«Школьные оценки»	1
8	«Подсказки и списывание»	1
9	«Что такое хорошо?»	1
<b>Раздел 2 Школьный период. Учимся общаться.</b>		
1	«Мои эмоции»	1
2	"Мое настроение" «Конверты "Радости"и "Огорчений"»	1
3	«Радость – одна на всех»	1
4	«Чудо-дерево»	1
5	«Грусть и печаль»	1
6	«Я контролирую себя»	1
7	«Планета эмоций»	1
8	«Что такое общение»	1
9	«Путешествие в страну «Понимание»»	1
10	«Я - доброжелательный»	1
11	«Волшебные средства взаимопонимания»	1
12	«Мы поссорились и помирились»	1
13	«Застенчивость и Уверенность»	1
<b>Раздел 3. Заключительная часть.</b>		
25	«Дерево дружбы»	1
26	Игра «Что я знаю про свою школу»	1

## Список использованной литературы

1. Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Программа развивающих занятий в 1 классе. – М.: Генезис, 2011.-144с.
2. Артюхова И. Профилактика дезадаптации первоклассников. – М.: Чистые пруды, 2008. – 32 с.
3. Артюхова И. В первом классе без проблем. - М.: Чистые пруды, 2008. – 32 с.
4. Битянова М. Р. Организация психологической работы в школе. — М.: Совершенство, 1997. — 298 с.
5. Глазунов Д.А. Развивающие занятия 1 класс. Методическое пособие с электронным приложением. - М.: Планета, 2011.-240с.
6. Кабанова М.Н. Готовимся к школе. Практические задания, тесты, советы психолога.- М.: Олма-пресс, 2001.- 224 с.
7. Куражева Н.Ю., Козлова И.А. Приключения будущих первоклассников: психологические занятия с детьми 6-7 лет - СПб.: Речь, 2007. – 240 с.
8. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие — М.: Генезис. 2002. — 208 с.
9. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. – Ярославль: Академия развития, 1996. – 208 с.
10. Озерова О.Е. Развитие творческого мышления и воображения у детей. Игры и упражнения.- Ростов на Дону: Феникс, 2005. – 192 с.
11. Практическая психология образования. Под ред. Дубровиной И.В. - СПб.: Питер, 2004 - 592 с.
12. Савенков А.И. Маленький исследователь: развитие творческого мышления детей 5-6 лет. - М.: Академия развития. - 32с.
13. Савенков А.И. Маленький исследователь: развитие творческого мышления детей 5-6 лет. - М.: Академия развития. - 32с.
14. Трясорукова Т.П. Игры для дома и детского сада на снижение психоэмоционального и скелетно-мышечного напряжения. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2013. – 29 с.
15. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения - Практическое пособие. – М.: Генезис, 2000. – 160 с.



# Дошкольный период

## Раздел 1. Знакомство школьника с нормами школьной жизни

1 ДЕНЬ

### Занятие 1. Вводное занятие

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

Оборудование: заготовка для открытки, разноцветные бумажные лепестки для каждого ребенка; аудиозаписи детских песен; цветной мяч.

Ход занятия.

#### 1. Вступление. Ритуал приветствия.

Педагог приветствует школьников и поздравляет с днем рождения нового коллектива.

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

*Разминка. Игра «Мяч».*

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

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

#### 2. Основная часть

*Упражнение: «Цветок общения».*

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

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

На заготовку форматом А-4 детям предлагается наклеить свои лепестки.

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

- всем подружиться;
- весело играть;
- не жадничать;
- помогать друг другу;
- нельзя обижать друг друга;
- быть вежливым и т.п.

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

На детских праздниках принято играть, давайте и мы с вами поиграем.

*Игра «Кто есть кто? Что есть что?».*

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

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

«Сейчас вы все встанете в круг, я буду каждому из вас бросать мяч, а вы должны будете поймать его и бросив обратно мне, сказать слово, которое относится к группе

- а) домашних животных;
- б) диких животных;
- в) деревьев и т.д.

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

*Упражнение «Подарки».*

Цель: содействие в установлении дружеских отношений в коллективе.

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

*Упражнение «Мостик Дружбы»*

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

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

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

### **3. Заключительная часть. Ритуал прощания**

*Упражнение «Доброе животное».*

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

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

## **Занятие 2. «Школьные правила».**

Цели: содействовать осознанию позиции школьника, познакомить детей с правилами поведения на уроке и перемене, способствовать формированию познавательных и личностных УУД.

Оборудование: набор «Школьные знаки», комплекты геометрических фигур, текст сказки «Школьные правила».

Ход занятия.

### **1. Вступление. Ритуал приветствия.**

*Приветствие.* "Хорошее настроение

*Разминка. Игра:* «А я еду».

Цель: создание мотивации на совместную работу, формирование атмосферы доверия и взаимопонимания, активизация деятельности.

Дети сидят в круге на стульчиках. Один стульчик свободен. Первый участник пересаживается на свободный стульчик со словами: «А я еду». Сосед пересаживается на освобожденный стул со словами: «А я рядом». Следующий - пересаживается со словами: «А я заяц». Следующий – со словами: «А я (и называет по имени любого участника, за исключением тех, кто сидит сразу справа и слева). Названный ребенок пересаживается, освобождая свой стул. Сидящий, у кого справа оказывается свободный стул, начинает следующий заход, и т.п.

### **2. Основная часть**

*Упражнение “Урок или перемена”.*

Цель: познакомить детей с правилами поведения на уроке и перемене

Вы уже знаете, что в школе бывают уроки и перемены.

На уроках и переменах школьники ведут себя как? (по-разному)

Сейчас я буду кидать мяч одному из вас и называть разные действия, а вы отвечайте, когда это делают школьники – на уроке или на перемене.

Читать

Играть

Разговаривать с друзьями

Просить у друга ластик

Писать в тетради

Отвечать на вопросы учителя

Решать задачки

Готовиться к уроку

Есть яблоко

*Упражнение «Составь фигуру».*

Цель: развитие познавательных психических процессов, формирование положительного отношения к школе.

Детям из геометрических фигур предлагается создать аппликацию на тему «Школа»

Сейчас мы с вами отправляемся в сказочную страну, которую вы сейчас создали из своих аппликаций. А передвигаться мы будем на паровозике.

*Игра «Паровозик»*

Детям предлагается разойтись по классу. Выбирают водящего: он будет паровозиком. Его задача – под музыку пройти по всему классу и собрать «пассажиров» со всех станций.

По дороге нам встречаются разные дорожные знаки.

*Упражнение «Школьные знаки».*

Цель: помощь обучающимся в осознании новых требований, в формировании внутренней потребности в их исполнении.

Ребята, а вы обращали внимание на дорожные знаки? Для чего они нужны?

Дорожные знаки помогают нам, они подсказывают правила поведения на дороге. Если не обращать на них внимания – быть беде.

А что такое правило? (правило – это значит делать правильно)

А зачем нам правила, может быть, мы и без них обойдемся? (неприятности никто не любит, поэтому и появились правила, чтобы знать, как лучше жить и со всеми дружить)

Как вы думаете, а в школе есть правила?

Чего нельзя делать на уроке?

А как надо вести себя на перемене?

Чтобы мы не забыли о правилах для учеников, нам нужны свои знаки.

№1. На уроке нельзя разговаривать друг с другом, иначе можно все прослушать и ничего не узнать, поэтому в вашем классе будет висеть вот такой знак.

№2. Мы уже знаем с вами, что когда все кричат с места, ответов не слышно, поэтому о том, что нельзя кричать с места, даже если знаешь ответ, нам будет напоминать вот такой знак.

№3. А можно ли подсказывать другим ответ, когда учитель спрашивает не вас? О том, что в нашем классе нет места подсказкам, нам напомнит вот этот знак.

№4. А что делать, если хочешь о чем-то спросить или ответить на вопрос?

Конечно, для этого надо поднять руку и ждать, пока учитель попросит сказать. Вот знак, который говорит об этом правиле.

№5. Как вы думаете, о чем нам говорит вот этот знак?

Чтобы у нас все хорошо получалось и весело училось, мы должны быть всегда дружны и нет места спорам в классе.

Мы прибыли на конечную станцию.

*Чтение и анализ сказки «Школьные правила»*

### **3. Заключительная часть. Ритуал прощания**

*Упражнение «Доброе животное»*

## **Занятие 3. «Слушай команду».**

Цели: формирование регулятивных УУД, развитие произвольной регуляции поведения детей, снятие психо-эмоционального напряжения.

Оборудование: ватман, краски, кисти, спички, бланки к упражнению «Точки», «Закономерности», «Погоня».

Ход занятия.

### **1. Вступление. Ритуал приветствия.**

*Приветствие.* "Хорошее настроение"

*Разминка.* Упражнение «Слушай команду».

Цель: развития умения подчинять свои действия правилу.

Под аудиозапись музыки ребенок идет по комнате. Услышав хлопок в ладоши, ребенку нужно остановиться, услышав два хлопка - присесть или подпрыгнуть на месте, три - развернуться и начать движение в обратную сторону.

Если ребенку сложно запомнить все три команды сразу, упражнение можно начать с одной, постепенно включая две другие.

### **2. Основная часть**

Детям предлагается поиграть в разведчиков, которые должны выполнить несколько важных заданий.

*Упражнение «Говори!».*

Цель: развитие произвольной регуляции поведения.

Взрослый задает ребенку простые вопросы, например: «Какое сейчас время года? Какого цвета солнце? Сколько будет два плюс три?» и т.д. Ребенок отвечает на вопрос только в том случае, если после него последует команда «Говори!»

*Упражнение «Фигуры из спичек».*

Цель: развитие умения действовать по образцу.

Взрослый выкладывает на столе из спичек, у которых срезаны серные головки, фигуру и предлагает ребенку внимательно рассмотреть ее и запомнить. Затем фигура закрывается, и ребенок воссоздает ее по памяти. Ребенка просят предварительно составить план своей деятельности.

Проверка осуществления работы в парах. Дети совместно с педагогом составляют план, по которому осуществлялась деятельность.

*Упражнение «Точки».*

Цель: развитие умения действовать в соответствии с инструкцией, развитие творческих способностей.

Ребенок берет карандаш и лист бумаги. Взрослый дает команду «Начали!», и ребенок начинает рисовать на бумаге точки. Услышав команду «Отдых!» - останавливается, а по команде «Начали!» продолжает рисование. Затем точки должны соединиться в рисунок.

Самопроверка работы.

*Упражнение «Закономерности».*

Цель: развитие операций мышления.

*Упражнение «Погоня».*

Цель: развитие умения действовать в соответствии с инструкцией.

Вместе с ребенком взрослый рисует и раскрашивает несколько многоэтажных домов. Затем взрослый сообщает последовательность действий, которую ребенку нужно запомнить, например: забраться в крайний правый дом, залезть на четвертый этаж через окно с желтыми занавесками и т.д. Задача ребенка - указать на рисунке место, где заканчивается движение.

Упражнение можно выполнить несколько раз, предложив ребенку разные варианты.

*Упражнение «Дождик».*

Взрослый и дети садятся за стол, на котором лежит чистый лист бумаги. Участники берут карандаши (желательно разных цветов) и начинают рисовать: взрослый рисует потоки дождя (вертикальные линии), а ребенку нужно успеть нарисовать под ними лужи. При этом участник, сидящий слева, рисует правой рукой, а сидящий справа - левой. Через некоторое время взрослый и дети меняются местами, упражнение возобновляется.

*Упражнение «Волна».*

Цель: сплочение классного коллектива, развитие умения действовать по инструкции.

Дети встают в шеренгу. По сигналу педагога (это может быть хлопок в ладоши или удар в бубен) участники по очереди приседают, имитируя таким образом движение волны.

### **3. Заключительная часть. Ритуал прощания.**

*Упражнение «Доброе животное».*

## **ДЕНЬ 2**

### **Занятие 1. «Я и мое имя».**

Цель: формирование устойчивой учебной мотивации на фоне позитивной “Я-концепции” детей, устойчивой самооценки и низкого уровня школьной тревожности, создать атмосферу психологической безопасности, дать возможность почувствовать собственную значимость.

Оборудование: эстафетная палочка, бланки для рисования по точкам, набор открыток, очки.

Ход занятия.

#### **1. Вступление. Ритуал приветствия.**

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

*Упражнение: «Передай движение по кругу».*

Цель: создание мотивации на совместную работу, создание положительного эмоционального фона.

После того, как все расселись на своих стульчиках. По часовой стрелке педагог передает движение по кругу, новое движение задается только после того, как каждый выполнит предыдущее и «передает» его педагогу:

- хлопок;
- топнуть ногой;
- поднять и опустить плечи;
- щелкнуть пальцами;
- хрюкнуть;
- повернуть голову вправо.

## **2. Основная часть**

*Упражнение «Я знаю, как тебя зовут».*

Цель: поддержание доброжелательной атмосферы в группе, создание атмосферы психологической комфортности.

Все дети садятся в общий круг. Педагог объясняет задание: сейчас зазвучит музыка, пока она звучит, вы передаете друг другу эстафетную палочку. Как только она затихает, тот, у кого эстафетная палочка, встает, проходит по кругу и тому, кого знает по имени, кладет руку на плечо и называет его имя. Игра продолжается не более 5-7 раз.

*Игра «Слушай хлопки!»*

Цель: развитие свойств внимания, произвольности поведения.

Дети двигаются свободно в группе (можно под музыку). Когда ведущий хлопнет в ладоши определенное количество раз, дети принимают соответствующую позу на 10-20 сек.

1. Поза «аиста» - ребенок стоит на одной ноге. Поджав другую.

2. Поза «лягушки» - присесть, пятки вместе, носки и колени в сторону, руки между ногами на полу.

3. Дети возобновляют ходьбу.

Рекомендации: Проигрывание игры не более 4-х раз с добавлением ещё 2-х поз (зайчики, лошадки и т.д.)

*Упражнение «Украсть свое имя».*

Цель: повысить уровень самопринятия.

Имена детей пишутся на листочках. Далее детям предлагается украсить свое имя (цветом, орнаментом, сказочными персонажами, превратить свое имя в какое-либо изображение)

*Упражнение «Рисуем по точкам».*

Цель: развитие познавательных психических процессов.

*Упражнение «Найди свою половинку».*

Цель: расширение знаний друг о друге, формирование позитивного отношения друг к другу.

В центре круга разложены открытки, разрезанные пополам. Задание: по команде педагога дети должны встать взять половинку открытки и найти того, у кого вторая половинка открытки. После этого со своим партнером взять один стул, поставить его в общий круг, затем один из партнеров садится на стул, а другой встает у него за спиной.

Упражнения проводятся в два этапа: сначала их выполняет группа, сидящих детей на стульях, затем партнеры меняются местами.

#### 1. Упражнение «Что я люблю делать».

Водящий сообщает, что у него в руках клубок ниток. Каждый из детей по очереди получит его. Получив его, нужно обмотать ниткой свой палец руки, назвать свое имя и сказать, что вы любите делать. Затем передать соседу слева.

Упражнения проводятся в два этапа: сначала их выполняет группа, сидящих детей на стульях, затем партнеры меняются местами.

«Что я люблю делать».

Водящий сообщает, что у него в руках клубок ниток. Каждый из детей по очереди получит его. Получив его, нужно обмотать ниткой свой палец руки, назвать свое имя и сказать, что вы любите делать. Затем передать соседу слева.

«Тебя зовут ... Ты любишь»

Теперь следующее задание, которое покажет, как хорошо дети запомнили то, что сказали остальные. Нужно снять ниточку со своего пальца, намотать ее на клубок и передать соседу справа, сказав, как его зовут, и чем он любит заниматься. Если кто-то что-либо забудет, остальные могут помочь.

*Игра «Волшебный круг» .*

Цель: создать положительный настрой в группе, атмосферу психологической комфортности.

Психолог: «Я хочу научить вас новой игре. Образует круг. Внутри круга – пространство, волшебное и загадочное. Попадая туда, человек становится самым замечательным, славным, чудесным, милым. Он заслуживает комплиментов. Водящий говорит ему, глядя в глаза, от души искренние, добрые, ласковые слова о нём самом, признаёт у него только достоинства и успехи. Помогают ему в этом «волшебные очки», которые он получает от стоящего внутри круга, который смотрит ему в глаза и произносит: «Наяву, а не во сне, что прекрасного во мне?» Тот, кому предназначен комплимент, благодарит водящего за него и передаёт «волшебные очки» другому, который становится водящим. Он после прослушивания 3-4 комплиментов, называет лучший из них, а его автор становится внутрь круга».

### **3. Заключительная часть. Ритуал прощания**

*Упражнение «Доброе животное»*

## **Занятие 2. «Собираем портфель»**

Цели: помощь обучающимся в осознании новых требований, в формировании внутренней потребности в их исполнении, развитие познавательных и личностных УУД.

Оборудование: текст сказки «Собирание портфеля», бланк к упражнению «Раскрась по инструкции», бланк к упражнению «Обведи по контуру»

Ход занятия.

### **1. Вступление. Ритуал приветствия.**

*Приветствие.* "Хорошее настроение"

*Разминка. Упражнение:* «Соберем портфель!».

Цель: развитие свойств внимания, введение в тему занятия.

### **2. Основная часть**

*Чтение и анализ сказки «Собирание портфеля»*

*Коллаж «Портфель для Белочки».*

Цель: формирование положительного отношения к обязанностям школьника, научить первоклассника правильно собирать портфель.

Детям предлагается выбрать те предметы, которые Белочка должна взять в школу и наклеить их на бумагу, на которой изображен контур портфеля.

*Упражнение «Раскрась по инструкции».*

Цель: развитие познавательных психических процессов.

Дети должны раскрасить геометрические фигуры в соответствии с инструкцией (с учетом пространственной ориентировки: право-лево; верх-низ, порядковый номер и т.д.)

*Игра «Запомни порядок».*

Цель: развитие свойств памяти.

Выбирают 5-6 детей. Остальные – «зрители». Из выбранных детей один становится водящим. Другие 4-5 игроков выстраиваются в «паровозики». Водящий должен посмотреть на «паровозик» 1 мин., а затем надо отвернуться и пересчитать детей по именам так. Как они стоят в «паровозике». После этого игроки становятся «зрителями», а на «сцену» выходят другие дети. Рекомендации: отметить детей, которым удалось запомнить правильно.

*Упражнение «Я положу в свой портфель».*

Дети сидят или стоят в кругу. Первый ребенок говорит: «Я положу в свой портфель...» — и называет какой-нибудь необходимый в школе предмет. Следующий ребенок повторяет то, что назвали до него, и добавляет свой предмет.

*Упражнение «Обведи по контуру».*

Цель: развитие познавательных психических процессов

Детям предлагается обвести контур портфель, соединив точки.

*Упражнение «Доскажи словечко».*

Детям предлагается отгадать загадки про школьные принадлежности.

**Заключительная часть. Ритуал прощания.**

*Упражнение «Доброе животное»*

### **Занятие 3. «Волшебная клетка»**

Цели: формирование регулятивных УУД, развитие произвольной регуляции поведения детей, снятие психо-эмоционального напряжения.

Оборудование: карта волшебной страны, бланки к упражнениям «Палочки и крестики», «Что сегодня на обед?», «Графический диктант», ватманы, краски, карандаши.

Ход занятия.

#### **1. Вступление. Ритуал приветствия.**

*Приветствие.* "Хорошее настроение"

*Разминка. Упражнение «Строим дом»*

Взрослый предлагает ребенку «построить десятиэтажный дом», складывая друг на друга воображаемые кирпичики и постепенно разгибая корпус.

«Верхний этаж» находится на высоте, до которой ребенок дотянется, встав на носочки и вытянув руки вверх.

#### **2. Основная часть**

Детям предлагается отправиться в путешествие в страну «Волшебная клетка». Королева этой страны приготовила им много интересных заданий, с которыми они должны справиться, чтобы угадать волшебное слово, которое перенесет их на площадь Улыбок. На доске вывешивается карта страны.

*Задание 1 (Буква Д). Упражнение «Палочки и крестики».*

Цель: развитие произвольности.

Ребенку дают тетрадный лист в клетку с полями и просят его писать палочки и крестики так, как это записано в образце, в течение определенного времени (2-5 минут).

/ + / + / - / + / + / - / + / + / - / + / + / - / + / + /



Необходимо соблюдать следующие правила:

- писать крестики и палочки точно в такой же последовательности, как в образце;
- переходить на другую строчку только после знака «/ - /»;
- нельзя писать на полях;
- каждый знак писать в одной клетке;
- соблюдать расстояние между строчками в две клетки.

Проверка работы в парах (сличение с эталоном). Дети оценивают работы одноклассников (с помощью звездочек разного цвета). Совместно выбирается тот, кто правильно, быстро и аккуратно справился с заданием.

*Задание 2 (Буква Р). Упражнение «Что сегодня на обед?».*

Перед началом игры взрослый просит ребенка назвать одно из животных и сказать, чем оно питается. Затем взрослый вместе с ребенком рисует на листе бумаги квадрат, состоящий из нескольких клеток, в которые вписывает то, чем питается животное.

Взрослый объясняет ребенку: «Сейчас мы узнаем, чем пообедал сегодня зайчик (медведь, слон и т.д.). Я буду называть клеточки, по которым он прошел, а ты внимательно слушай и запоминай». Взрослый называет передвижения животного, например: одна клетка вниз, одна клетка вправо и т.д. По окончании ребенок называет «меню обеда» животного.

*Задание 3 (Буква У). Упражнение «Зима».*

Ребенок, изображая сугроб, садится на корточки на некотором расстоянии от взрослого и замирает. Взрослый, играя роль весеннего солнца, медленно к нему приближается. С появлением «солнца» «сугроб» начинает «таять»: ребенок расслабляет мышцы ног, рук, шеи.

После прикосновения взрослого ребенок ложится на ковер, закрывает глаза и сохраняет принятую позу до сигнала.

*Задание 4 (Буква Б). Упражнение «Необычная страница».*

Ребенок садится за стол, на котором лежат карандаши двух-трех цветов и лист бумаги, где квадратом обозначены углы и середина. Перед началом упражнения следует уточнить, где находятся правые и левые, верхние и нижние углы страницы.

Взрослый дает ребенку задания, например: красным карандашом провести волнистую линию из правого нижнего угла в середину листа; соединить зеленым карандашом правый верхний и левый нижний углы и т.д. Ребенок выполняет задания.

Самопроверка работы (сличение с эталоном). Самооценка своей работы (используя лестницы оценивания).

*Задание 5 (Буква А). Игра «Запретное движение».*

Звучит веселая ритмичная музыка (например Дунаевского «До чего же хорошо кругом»). Дети стоят полукругом в центре – ведущий. Он показывает несколько движений, одно из которых (приседание) – запретное. Дети должны повторить все действия ведущего, кроме запретного. Тот, кто ошибся – выбывает, а оставшиеся дольше всех становятся лучшими игроками.

*Задание 6 (Буква Ж). Упражнение «Графический диктант».*

После выполнения заданий детям предлагается найти ошибки у соседа.

Далее детям сообщается, что они правильно угадали ключевое слово «ДРУЖБА», которое поможет нам попасть на площадь Улыбок. На площади Улыбок нас встречает Солнышко. Но только оно какое-то...грустное. Давайте его развеселим: все вместе поиграем.

- Чего же не хватает солнышку на площади Улыбок, чтобы оно стало веселым? (улыбки)

- Давайте нарисуем улыбки на наших «смайликах-солнышках», чтобы от наших улыбок стало светло и радостно вокруг.

( Дети рисуют улыбку на заготовленных «смайликах» и прикрепляют рядом с солнышком.)

-А вот и на нашем солнышке заиграла улыбка, и от улыбки стало всем светлей.

### **3. Заключительная часть. Ритуал прощания.**

*Упражнение «Доброе животное».*

## **ДЕНЬ 3**

### **Занятие 1. «Школьные оценки»**

Цели: помощь будущим первоклассникам в осознании и принятии правил школьной жизни и себя в роли учеников, активизация познавательной активности обучающихся, формирование положительной мотивации.

Оборудование: изображение сказочной школы, иллюстрации сказочных персонажей, иллюстрации «волшебные лесенки», бланки для графического диктанта

Ход занятия.

1. Вступление. Ритуал приветствия.

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

Разминка. Игра «Закончи слово».

Цель: развитие познавательных психических процессов, активизация мыслительной деятельности, создание мотивации на работу в группе.

Психолог: «Внимание! В этой игре мы будем пытаться заканчивать слова, которые будут начинаться например, на слог: ра; зем; го; па. Я буду кидать каждому из вас мяч и говорить первый слог слова, вы должны будете поймать мяч, бросить его мне обратно, договорить это слово (т.е. закончить слово). Сначала все дети заканчивают слова, начинающиеся на слог «ра» (дается несколько раз закончить слова, начинающиеся на один и тот же слог), а потом можно каждому из детей задавать разные слоги, с которых начинаются слова.

2. Основная часть.

Психолог: «Когда-то давным-давно жили на земле сказочники. Они-то и придумали сказочный городок. (Открыть на доске изображение сказочного городка.)

– В этом городке все было сказочным: сказочные домики, сказочные цветы, сказочные игрушки и даже школа была сказочной! Смотрите. Открыть на доске изображение сказочной школы:

– Как вы думаете, кто учится в сказочной школе? (В сказочной школе учатся герои сказок.)

– Назовите этих героев сказок

Каждый день герои с удовольствием ходили в школу. На уроках они учились, на переменах — играли. Много нового и интересного узнали маленькие первоклассники, даже считать до пяти научились. Только оценок им еще не ставили, говорили, рано еще. И вот наконец учительница сказала, что скоро первоклассники начнут получать оценки. Первоклассники должны будут нарисовать узоры, которые она проверит. Конечно, все очень разволновались и захотели получить только хорошие оценки.

– А за что можно оценить любую работу. То есть необходимо оценить РЕЗУЛЬТАТ.

– А если работа выполнена не до конца?

– А какие школьные оценки вы знаете? А только ли баллами можно оценить работу? (похвала, его работой интересуются другие и т.д.)

Винни Пух очень сильно хотел получить пятерку или похвалу учителя. Винни Пух очень спешил, чтобы выполнить задание самым первым. И правда: все только-только приближались к середине, а он уже поднял свою лапку и радостно закричал: “Я уже все! Я закончил!”. Учительница подошла к его парте, взяла в руки листок и отчего-то нахмурилась. Посмотрите,

ребята, какой узор получился у Винни Пуха.” (Вывешивается на доску таблицу “Работа Винни Пуха”.)

Психолог: “Ребята, как вы думаете, почему нахмурилась учительница? (Дети отвечают: работа грязная, неправильная и т.д.). Давайте попробуем оценить работу. Правда, оценки мы ему ставить не будем, а используем волшебные лесенки.” (Учитель вывешивает на доску таблицу с разноцветными лесенками.)

Психолог: “Ребята, красная лесенка — это лесенка красоты. На ее верхней ступеньке стоят самые-самые красивые работы, а на самой нижней — самые некрасивые. Как вы думаете, куда можно поставить работу Винни Пуха? (Выслушиваются предложения детей и ставится крестик на одной из нижних ступенек.) Итак, работа у Винни Пуха получилась не очень красивая.

А теперь посмотрите на зеленую лесенку. Это лесенка правильности. На самой верхней ступеньке стоят самые правильные работы, на самой нижней — самые неправильные. Куда можно поставить работу Винни Пуха? (Ведущий выслушивает ответы детей. Если дети предлагают поместить работу вниз, учитель обращает их внимание на то, что, хотя работа и выполнена некрасиво, ошибок в ней нет.) Итак, работа у Винни Пуха получилась правильная. (Учитель ставит крестик на одной из верхних ступенек.)

И, наконец, перед нами синяя лесенка. Это лесенка быстроты. На ее верхней ступеньке стоят работы, которые были сделаны быстрее всех, а на нижней — медленнее всех. Винни Пух выполнил свою работу самым первым. На какую же ступеньку мы поставим его работу? (Дети отвечают: на верхнюю. Ведущий ставит крестик на верхней ступеньке.)

– Какого результата достиг Винни Пух? Посмотрите, ребята: работа у Винни Пуха получилась правильная и быстрая, но некрасивая.

А вот Карлсон тоже очень старался. Он очень боялся сделать что-нибудь неправильно, поэтому рисовал очень медленно, так что выполнил свою работу самым последним в классе. Вот что у него получилось. Давайте оценим работу Карлсона с помощью волшебных лесенок.

– Какого результата достиг Карлсон? Посмотрите, работа у Карлсона получилась красивая и правильная, но медленная.

– Скажите, пожалуйста, кто выполнял задание учителя? (Каждый ученик самостоятельно)

– Значит, каждый выполняет свою работу САМ.

– А если работу выполнять без желания, интереса достигнет ли ученик результата?

Значит, надо не только делать все самому, но и весь день, и обязательно с желанием, с интересом, с радостью, увлеченно, тогда будет хороший результат.

Посмотрели Винни Пух с Карлсоном на свои оценки и задумались. Оказывается, все работы бывают разными. Иногда можно выполнить задание некрасиво, зато быстро и правильно. А иногда работу выполняешь долго, зато она получается красивой и правильной. А бывает, что вроде бы и не совсем правильно выходит, зато красиво и быстро”.

Психолог: “Вот так Винни Пух с Карлсоном познакомились с волшебным словом “зато”.

Упражнение «ЗАТО».

Цель: работа со школьной тревогой.

Это слово помогает найти что-то хорошее даже в самых трудных ситуациях. Даже если что-то не получилось, мы можем обратиться к слову “зато”. Пусть буквы получились не очень красивые, зато слово написано правильно. А сейчас я расскажу вам, что случилось с учениками школы, а вы им помогите с помощью слова “зато”.

Мальвина написала буквы не ручкой, а карандашом, и очень расстроилась. (Вариант: зато она может стереть ошибки.)

Пятачок забыл дома ручку. (Зато он может ее у кого-нибудь попросить и познакомиться с новыми ребятами.)

Красная Шапочка решила не ту задачу. (Зато она будет больше знать.)

А сейчас пора возвращаться в класс. Наш путь пролегает через горы:

Упражнение “Узоры и волшебные лесенки”.

Цель: развитие произвольности, умения действовать по образцу и слушать инструкцию взрослого.

Психолог: «А теперь вы сами попробуете нарисовать узоры и поставить себе оценки с помощью волшебных лесенок.» (Учитель раздает детям листочки и карандаши.)»

Игра “Листопад”

Психолог: «А сейчас мы с вами немного отдохнем. Помните ли вы, ребята, как осенью летят с деревьев листочки? Каждый листочек кружится сам по себе, а потом они вместе образуют красивые кучи из листьев. Сейчас мы с вами сыграем в игру под названием “Листопад”. Когда я говорю “листочки”, вы, как листья, будете кружиться по классу. А как только я скажу “куча”, вы должны тут же собраться в группы. После слова “куча” я назову число. Столько листьев должно быть в вашем холме. Например, если я скажу “куча, три”, значит, вы должны собраться по трое. Всем понятно? Встаньте, пожалуйста, из-за парт и подойдите ко мне”. (Дети встают из-за парт и подходят к учителю. Для этой игры необходимо наличие свободного пространства.)

3. Заключительная часть. Ритуал прощания

Упражнение «Доброе животное».

## **Занятие 2. «Подсказки и списывание»**

Цели: содействовать осознанию школьных норм и правил, развитие познавательных и личностных УУД.

Оборудование: текст сказки «Подсказки и списывание», стимульный материал к упражнению «Четвертый лишний», очки.

Ход занятия.

### **1. Вступление. Ритуал приветствия.**

*Приветствие.* "Хорошее настроение"

*Разминка. Упражнение «Школьник и дошкольник»*

Цель: помочь учащимся в осознании новых требований, в формировании внутренней потребности в их исполнении.

Психолог: «Ребята, как вас называют в садике? А как вас будут называть, когда вы пойдете в школу? Скажите, чем отличается школьник от дошкольника? Верно, школьник делает домашнее задание, ходит в школу, учится на уроках. А что делают дошкольники? А может ли школьник играть и бегать? На самом деле школьник тоже может играть и бегать. Я вам открою маленький секрет: каждый из вас может вести себя как школьник, а иногда как – дошкольник. Нужно знать, когда вы можете вести себя как школьники, а когда можно вести как дошкольник. Сейчас я буду называть разные ситуации, а вы подумаете, как нужно себя вести в этой ситуации – как школьник или как дошкольник. – На уроке. - Дома. -С друзьями. И т.д.»

### **2. Основная часть**

*Чтение и анализ сказки «Подсказки и списывание»*

*Упражнение «Что можно, а что нельзя!».*

Цель: снизить тревогу школьника, связанную с новыми условиями обучения, осознание детьми школьных норм и правил.

*ИГРА «Нос, рот, потолок»*

Цель: развитие свойств внимания, содействие созданию благоприятного психологического климата.

«Ребята, а сейчас мы с вами узнаем новую игру. Она называется «Нос, потолок, рот». Для того чтобы в нее играть, нужно быть очень внимательными. Посмотрите наверх. Что находится у нас над головой? Давайте покажем пальцем и скажем: потолок. Отлично. Что под ногами? Покажем на него пальцем. А теперь показывает пальцем на свой нос и говорит: нос.

А теперь я буду вас путать. Я буду называть одно, а показывать другое. Вы ничего не говорите, Только показываете на то, что я называю. Верьте тому, что вы слышите, а не тому, что видите. Будьте внимательны.

*Упражнение «Четвертый лишний».*

Цель: развитие операций мышления.

*Упражнение «Волшебные очки».*

Цель: стимулирование творческой активности, развитие творческих способностей.

Нарисуй один и тот же пейзаж, глядя на него в разные волшебные очки (круглые, треугольные, квадратные)

*Игра «Дракон кусает свой хвост».*

Звучит веселая музыка. Дети встают друг за другом и крепко держатся за плечи друг друга. Первый ребёнок – «голова Дракона», последний – «хвост дракона». «Голова Дракона» пытается поймать «хвост», а тот изворачивается от нее.

### **3. Заключительная часть. Ритуал прощания.**

*Упражнение «Доброе животное».*

### **Занятие 3. «Что такое хорошо?»**

Цели: формирование личностных УУД, раскрыть перед обучающимися понятия «плохо» и «хорошо»; усвоить нормы общения с детьми и взрослыми; совершенствование коммуникативных умений и навыков; развивать умение понимать правила и нормы поведения.

Оборудование: набор смайликов, набор схем для построения предложений, журналы, краски, карандаши.

Ход занятия.

#### **1. Вступление. Ритуал приветствия.**

*Приветствие. "Хорошее настроение"*

*Разминка. Упражнение "Атомы и молекулы".*

Цель – снятие напряжения, сплочение группы..

Дети свободно передвигаются по классу. Через некоторое время психолог говорит: «Каждый из вас атом, но вам скучно бродить по одному, поэтому атомы решили объединиться по 2, затем по 3 и т.д.» (в зависимости от количества участников).

#### **2. Основная часть**

С давних пор люди задумывались над вопросом: «Что такое хорошо и что такое плохо?» Не случайно из поколения в поколение передаётся народная мудрость через пословицы. Посмотрите внимательно на экран, тут написаны пословицы. Прочитайте их Ребята, как вы понимаете эти пословицы?

Молодцы, ребята! Вижу, что вы понимаете, что такое быть добрым человеком.

Послушайте вот такие высказывания ребят.

1: Если с другом поделил

Ты свои конфеты-

Хорошо ты поступил,

Каждый скажет это.

2: Ты узнал чужой секрет

И разнёс сейчас же,  
Это плохо, хуже нет,  
Это подло даже!

3: Если подал ты при всех  
Девочке пальтишко,  
Ты – культурный человек,  
Мировой мальчишка!

4: Если ты, как дикий зверь,  
Сразу лезешь драться,  
Недостойн ты, поверь,  
Человеком зваться!

5: Если ты пригрел кота,  
Кормишь птичек в стужу,  
Это - просто красота,  
Только так и нужно!

6: Ты подбил собаке глаз,  
Бросил кошку в лужу.  
Будь уверен, в сорок раз  
Ты собаки хуже.  
Уважай людей вокруг,  
Старших, младших тоже,  
И тогда тебя, мой друг,  
Назовут хорошим.

*Игра «Наши поступки».*

Цель: помощь обучающимся в осознании новых требований, в формировании внутренней потребности в их исполнении.

Психолог: «Предлагаю поиграть в игру. Я буду называть вам поступки, а вы будете показывать свое отношение к ним с помощью «смайликов»».

Учить уроки, обижать малышей, помогать друзьям, мешать кому-либо, говорить правду обзываться, слушать учителя, на уроке драться, быть вежливым, не слушать говорящего, уважать родителей, быть обидчивым.

*Коллаж «Хорошо-Плохо».*

Цель: осознание обучающимися норм и правил поведения в школе.

*Упражнение. “Что можно сделать за перемену?”*

Цель – развитие образного и логического мышления, умения понимать нормы и правила.

Детям предлагается подумать и ответить на вопрос “Что можно успеть сделать за перемену?”. После того, как дети ответят, им предлагается определить, какие названные ими действия запрещено делать в школе и почему?

*Упражнение «Сочини рассказ по теме «Хорошо-плохо»».*

Цель: осознание норм и правил поведения в школе, развитие творческих и познавательных способностей.

Детям предлагается несколько простых схем. По этим схемам детям необходимо сочинить рассказ про хорошие и плохие поступки.

КТО? - Что сделал? - Где? - Зачем? - Как?

Встреча – Погоня - Боевое столкновение - Счастливое окончание

Событие – Причина – Место действия – Сравнения – Что получилось?

*Упражнение. «Барометр настроения».*

Цель: снятие напряжения, создание положительного эмоционального климата.

Ведущий спрашивает у детей, знают ли они что такое барометр (термометр, градусник) и для чего он нужен. Затем детям предлагается показать свое настроение только руками: плохое ладони касаются друг друга, хорошее – руки разведены в стороны.

### **3. Заключительная часть. Ритуал прощания.**

*Упражнение «Доброе животное».*

## Школьный период

### Раздел 2. Учимся общаться

#### Занятие 1. «Мои эмоции».

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

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

Ход занятия.

##### 1. Вступление. Ритуал приветствия.

*Приветствие.* "Хорошее настроение"

*Разминка.* Игра «Наоборот» .

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

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

##### 2. Основная часть

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

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

*Упражнение «Назови эмоцию».*

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

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

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

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

*Игра «Собери эмоцию».*

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

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

*Знакомство с эмоциональными состояниями (удивление, любопытство).*

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



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

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

#### *Этюд «Теремок».*

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

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

#### *Упражнение «Закончи предложение».*

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

#### *Упражнение «Пирог эмоций».*

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

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

Взяли мы немножко смеха,

И немножечко успеха,

Удивления на ложке,

Любопытства поварешку,

Много радости налили,

Тесто быстро замесили.

Испекли пирог мы в печке,

Остудили на крылечке.

А потом пирог делили

И гостей всех угостили.

Все ладошки подставляйте,

Угощение получайте!

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

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

*Упражнение «Цвет настроения».*

Цель: развитие умения определять свое эмоциональное состояние.

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

### **3. Заключительная часть. Ритуал прощания.**

*Упражнение «Доброе животное».*

## **Занятие 2. "Мое настроение". «Конверты "Радости" и "Огорчений"»**

Цели: познакомить с понятием настроение; развивать умение управлять своим настроением; формирование коммуникативных УУД, снятие психо-эмоционального напряжения.

Оборудование: пиктограммы эмоциональных состояний, демонстрационный материал «Чувства. Эмоции.», журналы, карандаши, альбомные листы, 2 рисунка на тему «Как у меня испортилось настроение».

Ход занятия.

### **1. Вступление. Ритуал приветствия.**

*Приветствие. "Хорошее настроение"*

*Разминка. Упражнение «Тренировка эмоций»*

Цель: потренироваться в мимическом выражении различных эмоциональных состояний.

Один из детей вытягивает карточку с заданием и выполняет его (показывает состояние).

Затем это же состояние показывают все члены группы.

- Улыбнись, как кот на солнце.
- Улыбнись, как будто ты увидел чудо.
- Испугайся, как ребенок, потерявшийся в лесу.
- Устань, как муравей, притащивший большую муху.
- Улыбнись, как хитрая лиса.
- Испугайся, как котенок, на которого лает собака.
- Устань, как человек, поднявший тяжелый груз.
- Улыбнись, как радостный ребенок.

### **2. Основная часть**

*Разные настроения.*

Психолог: «К нам пришел мишка Топтыжка. Ему как и вам 7 лет. Он уже много умеет, знает. А самоеглавное - Топтыжка умеет думать. Поздоровайтесь с мишуткой. (Дети здороваются, глядят игрушку). У Топтыжки бывают разные настроения: когда он спокоен, то его настроение похоже на чистую и прозрачную воду, а когда он веселится, придумывает разные игры-развлечения с друзьями, то его настроение похоже на праздничный салют. Но бывает, что его настроение похоже на грязную воду в луже после дождя. В такие минуты Топтыжке ничего не хочется делать, он ждет, когда такое настроение пройдет».

*Обсуждение*

- Бывало ли у вас такое грустное настроение? Когда? По какой причине?

- Что вы чувствовали при этом?

О чем думали?

- Нужно ли ждать, когда пройдет плохое настроение?

- Что же нужно делать, чтобы оно прошло?

(Дети высказывают свое мнение).

*Релаксационное упражнение «Облака».*

Цель: снятие психо-эмоционального напряжения.

Дети изображают настроение облака по стихотворению.

*Упражнение с элементами арт-терапии «Конверты радости и огорчений»*

Цели: развитие умений открыто выражать свои чувства по отношению к различным жизненным ситуациям, снятие напряжения, эмоциональное сближение ребёнка и родителей.

«За целый день успевают произойти масса разных событий – что-то нас веселит, что-то нас удивляет, что-то нас радует, а что-то нас и огорчает. Давай с тобой сделаем конвертики, в которых сможем собирать всё то, что запомнилось за день. В один из них мы будем собирать свои радости, а в другой будем прятать огорчения».

Детям предлагается изготовить конверты, украсить их соответствующим образом. Когда конверт радости и конверт огорчений будет готов, дети начинают их заполнять.

Берут небольшие бумажки и рисуют то, что их обрадовало, а что огорчило. И распределяют это по соответствующим конвертам.

Затем дети с помощью рук изобразить весы. Один конверт помещается на правую ладонь, а другой на левую. Ребенка спрашивают, что перевешивает?

*Упражнение «Сочини рассказ».*

Цель: развитие познавательных психических процессов.

Детям показываются 2 рисунка на тему «Как у меня испортилось настроение». На рисунках начало и конец истории. Детям предлагается сочинить об этом рассказ.

### **3. Заключительная часть. Ритуал прощания.**

*Упражнение «Доброе животное».*

## **Занятие 3. «Радость – одна на всех».**

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

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

Ход занятия.

### **1. Вступление. Ритуал приветствия.**

*Приветствие. "Хорошее настроение"*

*Разминка. Упражнение "Глаза в глаза".*

Цель: развивать в детях чувство эмпатии.

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

### **2. Основная часть**

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

*Упражнение "Азбука настроений"*

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

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

*Упражнение "Солнечный зайчик".*

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

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

Поглаживай аккуратно голову, шею, руки, ноги.

Он забрался на живот - погладь животик.

Солнечный зайчик не озорник.

Он любит и ласкает тебя, подружись с ним.

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

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

Цель: развитие способности понимать свое эмоциональное состояние.

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

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

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

*Упражнение «Копирование по точкам».*

Цель: развитие свойств внимания, умения действовать по образцу.

*Упражнение "Игра с платком".*

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

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

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

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

### **3. Заключительная часть. Ритуал прощания.**

*Упражнение «Доброе животное».*

## **Занятие 4. «Чудо-дерево».**

Цели: знакомство с эмоцией удивления; закрепление мимических навыков.

Оборудование: пиктограммы эмоциональных состояний, демонстрационный материал «Чувства. Эмоции.», силуэтные изображения деревьев, журналы, краски, карандаши, фломастеры.

### Ход занятия.

#### **1. Вступление. Ритуал приветствия.**

*Приветствие.* "Хорошее настроение"

*Упражнение.* "Добрый бегемотик"

Цель: снятие эмоционального напряжения, агрессии, сплочение классного коллектива.

Дети встают в шеренгу. Взрослый говорит, что все вместе они – маленький добрый бегемотик. Каждый ребенок обнимает за талию впереди стоящего. Затем детей просят погладить своего соседа по плечу, по головке, по спине, по ручке... После этого взрослый предлагает "бегемотику" походить по классу, присесть и т.д..

#### **2. Основная часть**

Детям показывается иллюстрация, где изображена эмоция удивления.

*Упражнение "Кто заметит небылицы?"*

Цель: развитие мимических навыков

«Небылицы в лицах»: по каким признакам можно догадаться, что человек испытывает удивление? Выразите позыми, жестами, голосом, мимикой удивление.

*Игра «Кто тебя и как позвал?»*

Цель: развитие сосредоточенности и способности к концентрации, умения различать людей по оттенкам голоса и их эмоциям (сердитый, обиженный, добрый, испуганный и т.п.)

*Конкурс на самого удивлённого.*

Цель: развитие мимических навыков.

«В одной далёкой стране был сказочный город. В этом городе жили маленькие люди. Однажды маленькие люди пошли гулять в волшебный лес. Там они увидели большое дерево. На большом дереве сидела большая мышка и вила себе большое гнездо. Увидела мышка маленьких людей, удивилась и улетела». Разбиться на две команды. Одна команда - удивляется как люди, а другая – как мышка.

*Игра «Любопытный».*

Процедура игры. Звучит весёлая музыка. Из группы детей выбираются двое водящих, остальные садятся на стулья, они – зрители. Один из водящих берёт сумку и идёт по комнате, другой движется за ним и показывает, что его интересует то, что лежит в сумке. Музыка останавливается, первый водящий кладёт сумку на пол и начинает «звонить по телефону». Второй ребёнок старается узнать, что лежит в сумке. Наконец он раскрывает сумку, видит в ней, например, книги и разочарованно машет рукой.

*Коллаж «Чудо-дерево».*

Детям зачитывается стихотворение «Чудо-дерево». Затем дети самостоятельно создают свое чудо-дерево.

*Этюд «Насос и надувная кукла».*

Цель: снятие психо-эмоционального удивления.

Дети разбиваются на пары. Один – надувная «кукла», из которой выпущен воздух, лежит на полу в расслабленной позе (согнуты колени, руки, голова опущена). Другой – «накачивает» куклу воздухом с помощью «насоса»: ритмично наклоняется вперёд, на выдох произносит: «СС-с». «Кукла» медленно наполняется воздухом, распрямляется, твердеет – она надута. Затем «куклу» сдувают, нажав несильно ей на живот, воздух постепенно из неё выходит со звуком: «СС-с», она опять «опадает». Пары меняются ролями.

*Упражнение "Улитка"*

Цель: снятие эмоционального напряжения, агрессии, снижение импульсивности детей.

У детей спрашивают: “Как вы думаете, почему улитка боится лягушки? Что улитка делает, когда ей угрожает опасность?” Затем дети встают за взрослым “паровозиком” – каждый обнимает впереди стоящего за талию. “Теперь мы с вами одна большая улитка”. По команде “Лягушка” улитка закручивается в спираль и замирает, не двигается, не шевелится. По команде “Лягушка ускакала” дети, не расцепляя рук, прохаживаются по классу и хором говорят: *Вновь гулять улитка хочет, радуется и хохочет.*

### **3. Заключительная часть. Ритуал прощания.**

*Упражнение «Доброе животное».*

## **Занятие 5. «Грусть и печаль»**

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

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

Ход занятия.

### **1. Вступление. Ритуал приветствия.**

*Приветствие. "Хорошее настроение"*

*Разминка. Игра «Скучно, скучно так сидеть».*

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

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

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

### **2. Основная часть**

*Игра «Мартышка».*

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

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

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

*Первая подсказка:*

Плохое настроение

У кролика с утра.

И потому у кролика не роется нора.

Не радуют цветочки,

Морковь растёт не густо,

Редиска очень горькая,

И не хрустит капуста!

*Вторая подсказка.*

Эта эмоция противоположна эмоции радость.

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

-Наш корабль сегодня прибывает на остров Грусти.

*Упражнение «Письмо для хорошего настроения».*

Цель: развитие эмпатии.

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

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

*Упражнение «Солнышко и тучка».*

Цель: обучать распознаванию эмоций.

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

*Игра «Волшебный стул».*

Цель: Воспитывать умение быть ласковым, активизировать пантомимику.

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

*Подвижная игра «Тропинка».*

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

*Упражнение «Лишняя фигура».*

Цель: развитие познавательных психических процессов.

### **1. Заключительная часть. Ритуал прощания.**

*Упражнение «Доброе животное».*

## **Занятие 6. «Я контролирую себя».**

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

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

Ход занятия.

### **1. Вступление. Ритуал приветствия.**

*Приветствие.* "Хорошее настроение"

*Разминка. Игра "Эхо".*

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

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

### **2. Основная часть**

Дети отправляются в путешествие по карте (легенда - пропал щенок Визг). Педагог говорит, что будем учиться справляться с трудностями, которые возникают у людей: грустно без близких, что-то не получается, кто-то обижает. Для того, чтобы помочь щенку нам нужно справиться со следующими испытаниями.

*Упражнение "Гора с плеч»*

Цель: снятие усталости, эмоционального напряжения.

*Беседа «Настроение».*

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

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

*Испытание 2. Упражнение «Домик».*

Цель: развитие произвольности, умения действовать по образцу.

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

Самопроверка выполнения задания.

*Испытание 3. Игра "Скала. Я справлюсь"*

Цель: формирование чувства уверенности в себе.



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

*Испытание 4. Игра «Сова».*

Цель: развитие произвольности, самовыражения.

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

*Испытание 5. Упражнение «Психологический портрет».*

Цель: активизация стремления к самопознанию.

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

Детям сообщается, что настроение щенка улучшилось.

*Психогимнатика «Ручеек радости».*

Цель: снятие эмоционального напряжения.

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

**3. Заключительная часть. Ритуал прощания.**

*Упражнение «Доброе животное».*

## **Занятие 7. ««Планета эмоций»»**

Цели: формировать коммуникативные и личностные УУД, учить осознавать собственные эмоции и понимать эмоциональное состояние других, закрепление знаний об основных эмоциях, снятие психо-эмоционального напряжения, создание положительного настроения.

Оборудование: пиктограммы эмоциональных состояний, демонстрационный материал «Чувства. Эмоции.», краски, цветные карандаши, цветную бумагу, вырезки из журналов, фотографии

Ход занятия.

**1. Вступление. Ритуал приветствия.**

*Приветствие. "Хорошее настроение"*

*Разминка. Упражнение «Ладонь на ладонь»*

Цель: развитие умения согласовывать действия с партнером.

Ход игры: дети прижимают ладошки друг к другу и таким образом двигаются по комнате, где можно установить разные препятствия, которые пара должна преодолеть.

Это может быть стул или стол, а может быть сооруженная ребёнком гора или река. В игре может участвовать пара взрослых—ребенок

## **2. Основная часть.**

Детям сообщается, что сегодня мы будем создавать все ВМЕСТЕ планету эмоций. На нашей планете должны располагаться: Море РАДОСТИ, Лес СТРАХА, Горы ПЕЧАЛИ И ГРУСТИ, Остров УДИВЛЕНИЯ, Вулкан ЗЛОСТИ.

Далее дети работают в парах над оформлением макетов географических объектов (используют краски, цветные карандаши, цветную бумагу, вырезки из журналов, фотографии).

Затем все географические объекты объединяются в единую планету ЭМОЦИЙ.

Далее детям сообщается, что жители этой планеты подготовили им несколько заданий, справившись с которыми дети получают сертификат «Знатока мира эмоций».

*Этюды на выражение основных эмоций.*

*Круглые глаза (удивление).*

Однажды первоклассник Артур подсмотрел в подъезде удивительную сценку и написал об этом рассказ: «Я шел из школы. Я зашел в подъезд и увидел, что бегают тряпка. Я поднял тряпку и увидел, что там котенок».

Ведущий предлагает детям показать, какие круглые глаза были у мальчика, когда он увидел живую тряпку.

*Золотые капельки (радость, удовольствие).*

Идет теплый дождь. Пляшут пузырьки в лужах. Из-за тучки выглянуло солнце. Дождь стал золотым.

Ребенок подставляет лицо золотым капелькам дождя. Приятен теплый летний дождь.

Во время этюда звучит музыка Д. Христовой «Золотые капельки».

Выразительные движения. Голову запрокинуть, рот полуоткрыть, глаза закрыть, мышцы лица расслабить, плечи опустить.

*Цветок (радость).*

Теплый луч упал на землю и согрел в земле семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Нежится цветок на солнце, подставляет теплу и свету каждый свой лепесток, поворачивая свою головку вслед за солнцем.

Выразительные движения. Сесть на корточки, голову и руки опустить; поднимается голова, распрямляется корпус, руки поднимаются в стороны - цветок расцвел; голова слегка откидывается назад, медленно поворачивается вслед за солнцем. Мимика. Глаза полузакрыты: улыбка, мышцы лица расслаблены.

*Золушка (Печаль и грусть).*

В зале звучит музыка М. Воловаца «Золушка и принц» (отрывок).

Девочка изображает Золушку, которая приходит домой после бала очень печальной: она потеряла туфельку...

Выразительные движения. Пониженная голова, сведенные брови, опущенные уголки губ, замедленная походка.

*Лисенок боится (Страх).*

Лисенок увидел на другом берегу ручья свою маму, но он не решается войти в воду. Вода такая холодная, да и глубоко. Выразительные движения. Поставить ногу вперед на носок, потом вернуть ногу на место. Повторить это движение несколько раз.

Для большей выразительности можно имитировать стряхивание с ноги воображаемых капелек воды.

*Упражнение «Соедини ниточками слова-эмоции» (работа с карточками)*

Соедините линиями названия эмоций с их изображением.

Всем детям вручаются сертификаты «Знатока мира эмоций»

## **2. Заключительная часть. Ритуал прощания.**

*Упражнение «Доброе животное».*

### **Занятие 8. «Что такое общение».**

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

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

Ход занятия.

#### **1. Вступление. Ритуал приветствия.**

*Приветствие.* "Хорошее настроение"

*Разминка. Упражнение "Подарок другу" (Невербально)*

#### **2. Основная часть.**

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

Вопросы для обсуждения:

– Скажите, всегда ли ваше общение с другими людьми бывает успешным и вызывает положительные эмоции?

– Нужно ли учиться общению?

– Как вы считаете для чего это нужно?

*Игра на внимание "Кряк-квак".*

Цель: развитие свойств внимания, показать роль общения.

Чтение стихотворения Б.Липановича "Интересный разговор".

Лягушонок "Квак-квак!",

А Утенок "Кряк-кряк!",

Все сказали, все спросили...

Хорошо поговорили!

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

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

*Беседа об общении по итогам чтения стихотворения.*

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

– Зачем люди разговаривают между собой?

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

*Упражнение “Я рад общаться с тобой”.*

Цель: создание положительного эмоционального фона, сплочение классного коллектива.

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

*Упражнение “Подари сердце другу”.*

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

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

*Упражнение «Порядок рисования».*

Детям нужно выявить последовательность, в которой рисовались рисунки.

*Упражнение “Мостик дружбы”.*

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

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

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

*Работа в парах.*

- Упражнение "Рисование по точкам"

- Упражнение "Испуганный ежик"

- Упражнение "Руки знакомятся, ссорятся, мирятся"

- Коллаж "Что такое дружба"

**Заключительная часть. Ритуал прощания.**

*Упражнение «Доброе животное».*

## **Занятие 9. «Путешествие в страну «Понимание»».**

Цели: формирование коммуникативных УУД; усвоить нормы общения с детьми и взрослыми; развитие способности к разрешению конфликтов; развитие у детей социальных и коммуникативных умений, снятие психо-эмоционального напряжения, развитие навыков сотрудничества и взаимодействия.

Оборудование: веревка, мяч, очки, зеркало, запись с музыкой разных темпов.

Ход занятия.

### **1. Вступление. Ритуал приветствия.**

*Приветствие. "Хорошее настроение"*

*Разминка. Упражнение «Ракета»*

Цель: дает ребенку возможность почувствовать свою значимость. Игра вызывает положительные эмоции и способствует снятию напряжения.

Инструкция. «Давайте попробуем запустить в космос ракету с космонавтом. Какой человек может быть космонавтом? Конечно, смелый, умный, сильный человек. Но мы здесь все такие, поэтому выберем космонавта с помощью считалки. Итак, космонавт занимает место в корабле — на стуле, а мы будем мотором этого корабля, сядем на корточки вокруг стула и начнем ракету запускать». Дети сначала шепчут «У-у-у», потом постепенно приподнимаются, усиливая голос, затем с громким криком «ух» подпрыгивают и поднимают руки вверх. Ведущий может попросить детей повторить запуск, если им не удалось достаточно резко прыгнуть и достаточно громко крикнуть

### **2. Основная часть.**

Психолог: «Сегодня МЫ пройдем испытания, которые сделают нас одной командой. Мы справимся с заданиями, только если будем уважать, помогать друг другу. Только тогда мы сможем попасть в страну «Понимание»».

*Игра «Слепой и поводырь».*

Цель: развитие умения доверять друг другу, сплочение классного коллектива, развитие навыков взаимодействия.

По извилистой тропе (выложена из веревок) могут пройти лишь два человека. Одному ребёнку завязывают глаза, второй ведёт его, держа за руку по тропе. Меняясь парами, по тропе проходят все дети.

*Игра "Скала " (надо преодолеть гору).*

Цель: сплочение классного коллектива, развитие навыков взаимодействия.

Дети стоят в шеренге, на полу верёвка на расстоянии 20 см от них. Ребёнок-скалолаз должен пройти вдоль шеренги, держась за детей, не выходя за пределы верёвки-тропы, дети поддерживают и подбадривают «скалолаза».

Мы преодолели неприступную гору и вышли к лесу.

*Игра «Волшебный круг».*

Цель: создание доброжелательной атмосферы, развитие эмпатии, сплочение классного коллектива.

Психолог: «Я хочу научить вас новой игре. Образует круг. Внутри круга — пространство, волшебное и загадочное. Попадая туда, человек становится самым замечательным, славным, чудесным, милым. Он заслуживает комплиментов. Водящий говорит ему, глядя в глаза, от души искренние, добрые, ласковые слова о нём самом, признаёт у него только достоинства и успехи. Помогают ему в этом «волшебные очки», которые он получает от стоящего внутри круга, который смотрит ему в глаза и произносит: «Наяву, а не во сне, что прекрасного во мне?» Тот, кому предназначен комплимент, благодарит водящего за него и передаёт «волшебные очки» другому, который становится водящим. Он после прослушивания 3-4 комплиментов, называет лучший из них, а его автор становится внутрь круга.

*Привал. Игра «Только весёлые слова».*

Цель: учить договариваться взаимодействовать в группе сверстников.

Кто-то из играющих определяет тему. Нужно называть по очереди, допустим, только весёлые слова, остальные изображают эмоцию жестами, мимикой и т.п.

Первый игрок произносит: «Клоун». Второй: «Радость». Третий: «Смех» и т. д.

*Игра «Лисонька, где ты?»*

Цель: развитие произвольности.

Дети становятся полукругом, ведущий - в центре. Дети отворачиваются и закрывают глаза. Ведущий тихо дотрагивается до плеча одного ребенка, что означает, что он будет играть роль «лисы». Все остальные – «зайцы».

По сигналу все открывают глаза и поворачиваются. Никто не знает, кто «лиса»? Ведущий завет: «Лисонька, где ты?» «Лиса» не отзывается. Ведущий зовет второй и третий раз. И только на третий раз «лиса» бросается ловить «зайцев».

Если «заяц» присел на корточки, его ловить нельзя. Пойманные «зайцы» выходят из игры.

Мы пришли в страну Понимания, где нас ждут новые задания.

*Библиотека Чувств Феи Понимания.*

*Игра «Чтение эмоций».*

Цель: учить понимать эмоции, застывшие на лицах (злость, гнев, удивление, радость, страх, страдание, грусть и т.д.). Подбираются фото из журналов, газет, домашних архивов (не рисунки). Дети рассматривают их. Воспитатель задает вопросы: - Что случилось с этим человеком? - Можно ли ему помочь? - Тебе хотелось бы с ним познакомиться?

Мы зашли в Зеркальную комнату, вы превратились в зеркала, Вас расколдуют, если сумеете правильно передать мимику, жесты товарища.

*Игра «Зеркало».*

Цель: развивать умение понимать и переживать чужие эмоции.

Дети делятся на пары, встают лицом друг к другу и смотрят друг другу в глаза. Один начинает выполнять какое-либо движение - другой повторяет его (в зеркальном отражении). Воспитатель предлагает в жестах и мимике передавать разные эмоциональные состояния (грусть, радость, страх, боль, отвращение ...).

Попали в Комнату волшебных звуков, в которой надо двигаться согласно музыке. Фея наблюдает за вами.

*Этюд «Танец пяти движений».*

Цель: снятие психо-эмоционального напряжения.

Для выполнения упражнения необходима запись с музыкой разных темпов, продолжительность каждого темпа 1 минута.

- «Течение воды» – плавная музыка, текучие, округлые, мягкие, переходящие одно в другое движения.

- «Переход через чашу» – импульсивная музыка, резкие, сильные, чёткие, рубящие движения, бой барабанов.

- «Сломанная кукла» – неструктурированная музыка, хаотичный набор звуков, вытряхивающие, незаконченные движения (как «сломанная кукла»).

- «Полёт бабочек» – лирическая, плавная музыка, тонкие, изящные, нежные движения.

- «Покой» – спокойная, тихая музыка или набор звуков, имитирующих шум воды, морской прибой, звуки леса – отсутствие движений, «слушание» своего тела.

Нас встречает любимый Журавль Феи, он хочет поиграть с вами.

*Этюд «На крыше у Шуры жил журавль Жура».*

Цель: развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека (природы, животных, соотносить с собой) и умение адекватно выразить своё; сплочение группы и создание благоприятного эмоционального комфорта в группе, снятие агрессивных проявлений.

Дети становятся в круг, берут за плечи друг друга и хором говорят:

«На крыше у Шуры	Жил журавль Жура.
Он ходил вот так...	Он взлетал вот так...
Он парил вот так...	Отдыхал вот так...
Воду пил вот так...	Он грустил вот так...
Танцевал вот так..	и т.д. сначала.

Вы выполнили все задания и вас встречает Фея Понимания. Я могу отдать волшебное кольцо, но оно исполняет только те желания, которые идут от доброго сердца, оно поможет вам вернуться домой и в будущем будет поддерживать вас своей волшебной силой добра, даже находясь далеко от вас.

### **3. Заключительная часть. Ритуал прощания.**

*Упражнение «Доброе животное».*

## **Занятие 10. «Я-доброжелательный».**

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

Оборудование: цветные карандаши, таблицы с описанием учеников.

Ход занятия.

### **1. Вступление. Ритуал приветствия.**

*Приветствие.* "Хорошее настроение"

*Разминка. Игра «Пирамида любви».*

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

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

### **2. Основная часть.**

*Упражнение «Ты самый лучший на свете».*

Цель: создание положительного эмоционального фона, развитие навыков сотрудничества.

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

*Упражнение «Марафон имен».*

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

*Упражнение «Раскрась детали».*

Цель: развитие познавательных психических процессов.

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

*Игра "Чем мы похожи".*

Цель: развитие внимания к личности одноклассника.

Начинает игру взрослый: приглашает в круг одного из ребят по сходству с собой. Например: "Катя, выйди, пожалуйста, ко мне, потому что у нас туфли одинакового цвета". Катя выходит в круг и приглашает выйти кого-либо из участников таким же образом.

Игра продолжается до тех пор, пока все члены группы не окажутся в кругу. Игра может повторяться несколько раз. После игры психолог говорит о том, что все люди разные, но у всех людей есть что-то одинаковое (перечисляет, какие одинаковые черты внешнего вида, элементы одежды были названы).

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

*Упражнение «Угадай-ка».*

Цель: развитие внимания к личности одноклассника.

По сводным таблицам педагог готовит описания нескольких учеников (не более 5-7). Заранее пишет их имена на карточках и кладет их в конверт. Держа конверт в руках, он описывает ребенка и предлагает детям угадать, о ком идет речь. После некоторых ответов он открывает конверт и называет имя. Победитель награждается.

*Упражнение «Волшебные слова».*

Цель: развитие коммуникативных умений и навыков.

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

- От кого вы часто слышите добрые слова?

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

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!

ДОБРОЕ УТРО!

В ДОБРЫЙ ЧАС!

ДОБРЫЙ ДЕНЬ!

В ДОБРЫЙ ПУТЬ!

ДОБРЫЙ ВЕЧЕР!



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

### 3. **Заключительная часть. Ритуал прощания.**

*Упражнение «Доброе животное».*

## **Занятие 11. «Волшебные средства взаимопонимания».**

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

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

Ход занятия.

### **1. Вступление. Ритуал приветствия.**

*Приветствие. "Хорошее настроение"*

*Разминка. Игра «Дотронься...».*

Цель: развитие навыков общения и взаимодействия, снятие телесных зажимов.

Дети становятся в круг, в центр складывают игрушки.

Ведущий произносит: «дотронься до... (глаза, колеса, правой ноги, хвоста и т.д.)» – Кто не нашел необходимого предмета — водит.

Комментарий: игрушек должно быть меньше, чем детей. Если у детей коммуникативные навыки развиты плохо, на начальных этапах игры могут развиваться конфликты. Но в дальнейшем, при систематическом проведении бесед и обсуждении проблемных ситуаций с нравственным содержанием, с включением этой и подобных игр, дети научатся делиться, находить общий язык.

### **2. Основная часть.**

*Упражнение «Друг к дружке».*

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

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

Психолог стимулирует творчество учащихся в придумывании необычных приветствий.

*Знакомство с «Волшебными средствами понимания».*

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

*«Волшебные средствами понимания»:*

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

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

- Пойдем играть!

- Дай мне игрушку!

- Я хочу с тобой дружить!

Психолог делает выводы.

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

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

*Этюды на различные позиции в общении.*

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

*Игра "Руки знакомятся, руки ссорятся, руки мирятся".*

*Игра «Мы - силачи».*

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

*Упражнение «Угадай, что в мешочке».*

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

*Групповой рисунок «Бабочка взаимопонимания».*

*Игра «Волшебники».*

Детям предлагают вообразить, что они - волшебники и могут исполнить свои желания и желания других. Например, Володе мы прибавим смелости, Алеше - ловкости, и т.д. Рефлексия. За кого ты порадовался? Что тебя огорчило? Что тебе доставило удовольствие, радость? Что бы ты хотел изменить? Кто тебе помогал и кому ты помог?

## **2. Заключительная часть. Ритуал прощания.**

*Упражнение «Доброе животное».*

### **Занятие 12. «Мы поссорились и помирились»**

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

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

Ход занятия.

#### **1. Вступление. Ритуал приветствия.**

*Приветствие.* "Хорошее настроение"

*Разминка. Игра «Поварята».*

Цель: развитие коммуникативных навыков, чувства принадлежности к группе.

Описание игры: все дети встают в круг — это «кастрюля» или «миска». Затем дети договариваются, что они будут «готовить» — суп, компот, салат и т. д. Каждый

придумывает, чем он будет: картошкой, мясом, морковкой или чем-нибудь еще. Ведущий — взрослый, он выкрикивает названия ингредиентов. Названный впрыгивает в круг, следующий компонент берет за руку его и т. д. Когда все дети окажутся снова в одном круге, игра заканчивается, можно приступить к приготовлению нового «блюда».

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

## **2. Основная часть.**

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

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

*Перекрестные ритмические хлопки в парах.*

*Мирилки. Кто знает их больше?:*

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

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

Представление Коробки Примирения.

*Игра «Два барана».*

Цель: снятие агрессивности, негативизма.

«Рано-рано два барана повстречались на мосту». Играющие разбиваются на пары. Широко расставив ноги, склонив вперёд туловище, упираясь ладонями и лбами друг друга, задача – противостоять друг другу, не двигаясь с места. Кто двинулся – проиграл. Можно издавать звуки: «Бе-е-е». Замечание: Следить, чтобы «бараны» не разбили себе лбы.

*Знакомство с подушкой для битья:*

Есть подушка для спанья.

Есть подушка для битья.

А у нас, ребята, в группе

Есть подушка для битья.

Будут кулаки чесаться,

Или ты захочешь драться,

Подойди к подушке той

И ударь её рукой

Можешь бить за всё на свете,

Ведь подушка не ответит...

*Игра «Уходи, злость, уходи».*

Цель: снятие психо-эмоционального напряжения, снятие агрессивности.

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

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

*Упражнение «Солнечные лучики».*

Цель: сплочение классного коллектива, создание дружеской атмосферы.

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

Мы все дружные ребята,

Никого в беде не бросим.

Мы ребята-первоклашки.

Не отнимем, а попросим.

Никого не обижаем.

Пусть всем будет хорошо

Как заботиться - мы знаем.

Будет радостно, светло!

### **1. Заключительная часть. Ритуал прощания.**

*Упражнение «Доброе животное»*

## **Занятие 13. «Застенчивость и Уверенность»**

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

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

Ход занятия.

### **1. Вступление. Ритуал приветствия.**

*Приветствие. "Хорошее настроение"*

*Разминка. Игра «Поменяйся местом».*

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

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

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

### **2. Основная часть.**

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

*Этюд на выражение застенчивости и нерешительности.*

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

*Игра «Я – лев».*

Цель: повышение уверенности в себе.

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

*Игра «У кого руки теплее».*

Цель: Регуляция мышечного напряжения, ощущения тепла.

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

*Игра «Марш самооценки».*

Цель: повышение уверенности детей в себе.

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

*Игра «Прорвись в круг».*

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

*Игра «Сидящий — стоящий».*

Цель: развивать эмоциональную сферу.

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

*Игра «Следование за ведущим».*

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

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

*Упражнение «Подари камешек».*

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

*Упражнение «Я-самый».*

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

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

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

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

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

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

## **Заключительная часть. Ритуал прощания.**

*Упражнение «Доброе животное»*

### **Раздел 3. Заключительная часть**

#### **Занятие 1. «Дерево дружбы».**

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

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

#### Ход занятия.

##### **1. Вступление. Ритуал приветствия.**

*Приветствие.* "Хорошее настроение".

*Разминка.* Упражнение «Барометр настроения».

Детям предлагается показать свое настроение только руками.

##### **2. Основная часть.**

*Вводится легенда о "Заколдованном дереве".*

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

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

*Упражнение «Дерево дружбы».*

Цель: создание доброжелательной атмосферы в группе.

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

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

*Упражнение «Раскрась ежика».*

Цель: развитие свойств внимания.

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

*Упражнение «Настоящий друг».*

Цель: дать детям почувствовать важность общения и дружбы.

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

Настоящим другом можно назвать человека, который ...

1. Вместе с другом мне хотелось бы ...
2. Дружбе мешает ...
3. Я люблю друга за ...
4. Мне нравится, когда друг ...
5. Дружбе помогает ... (После обсуждения классный руководитель задает ребятам вопросы.)

6. У вас есть настоящие друзья?

7. А каждый из вас может быть настоящим другом?

*Упражнение «Комплименты».*

Цель: создание доброжелательной атмосферы, развитие навыков сотрудничества.

Злому волшебнику никто никогда не говорил добрых слов. А вы друг другу когда-нибудь говорите добрые слова? Давайте поиграем в игру «Комплименты» (с клубком).

*Упражнение «Опишите друг друга».*

Цель: развитие внимания к личности одноклассника.

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

Двое стоят спиной друг к другу и по очереди описывают внешность партнера. Выясняется, кто оказался точнее.

Прощание с добрым волшебником.

### **3. Заключительная часть. Ритуал прощания.**

*Упражнение «Доброе животное».*

## **Занятие 2. Игра-путешествие «Что я знаю про свою школу»**

Цели: познакомить обучающихся со школой, с работниками, работающими в школе, со школьными законами и традициями, создать атмосферу сотрудничества, сплочение классного коллектива.

Оборудование: карточки с описанием школьников, план школы, схема маршрута передвижения, карты игры путешествия, на которых написаны вопросы о школе, о людях, работающих в школе, ватман, фломастеры, цветные карандаши, краски.

Ход занятия.

### **1. Вступление. Ритуал приветствия.**

*Приветствие.* "Хорошее настроение".

*Разминка. Упражнение «Барометр настроения».*

### **2. Основная часть.**

Педагог-психолог: «Дорогие друзья, поздравляю вас с тем, что наши занятия подошли к концу. Но на этом наши приключения не закончились, они только начинаются. Сегодня нам предстоит отправиться в большое путешествие по нашей школе. Вот она (открывается карта). Желаю вам удачи. Вы готовы отправиться в путь? Тогда начнем».

*Упражнение «Мои одноклассники».*

Педагог-психолог: «Вам нужно будет угадать одноклассника по его описанию. Когда я скажу незнакомец, появись – тот, кто себя узнал, просто встанет со своего места».

*Упражнение «Как найти ученика в школе».*

Детям по плану школу, необходимо найти потерявшегося одноклассника, если известен его маршрут.

*Игра – путешествие «МЫ - РАЗВЕДЧИКИ».* Учащиеся делятся на 3 небольшие команды по 3 – 4 чел. Им раздаются карты игры путешествия, на которых написаны вопросы о школе, о людях, работающих в школе. Дети должны ответить на поставленные вопросы.

*Упражнение «ЛЮБИМОЕ МЕСТО В ШКОЛЕ».*

Обучающиеся возвращаются после экскурсии в кабинет психолога. Детям раздаются листы бумаги, карандаши. Задание заключается в следующем: Дети должны изобразить на своих листах бумаги школу, людей, работающих в школе или то, что им больше всего понравилось или запомнилось.

### **3. Заключительная часть. Ритуал прощания.**

*Упражнение «Доброе животное»*