

Комитет образования администрации
Лужского муниципального района Ленинградской области

муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр детского и юношеского творчества»

Принята
педагогическим советом
Протокол №1
от 28.08.2025 г.

Утверждено
Приказ № 133
от 29.08.2025 г.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 026EE9C1009C8221BA4A0ADE8F03417BBD
Владелец: ИВАНОВА МАРИЯ АЛЕКСАНДРОВНА
Действителен: с 10.03.2025 до 10.06.2026

**Адаптированная дополнительная
общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Дорога добра»**

Возраст обучающихся: 5 – 8 лет
Срок реализации программы: 1 год, 72 часа
Направленность: социально-гуманитарная
Уровень программы: адаптивная, разноуровневая

Разработана:
педагогом дополнительного
образования
Исаевой Ириной Олеговной

Луга
2025

Содержание

Лист коррекции	3
Пояснительная записка	4
Учебно-тематический план	7
Календарный план	9
Содержание программы	10
Методическое обеспечение программы	13
Оценочные материалы	14
Список литературы для педагога	17
Список литературы для обучающихся	18

В 2019 году внесены изменения в «Пояснительную записку» и обновлена нормативно – правовая база, скорректированы задачи и прогнозируемые результаты, внесены дополнения в методическое обеспечение программы.

В 2020 скорректированы прогнозируемые результаты по 3 уровням (стартовый, базовый, продвинутый); тематический план и содержание занятий.

В 2023 году в программе скорректирована нормативно-правовая база Увеличен возраст обучающихся.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовая база

Адаптивная дополнительная общеразвивающая программа социально – гуманитарной направленности «Дорога добра» разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указа Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 года № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р об утверждении «Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 17.03.2025 № 2 "О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПин 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания", утвержденные постановлением государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2;
- Устава и локальных актов МОУ ДО «ЦДЮТ»

1.1. НАПРАВЛЕННОСТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Адаптивная дополнительная общеразвивающая программа «Дорога добра» имеет социально – гуманитарную направленность и рассчитана на обучение детей от 5 до 8 лет по данной программе возможно обучение детей с ОВЗ. Она способствует формированию эмоциональной сферы ребенка, позитивного отношения к миру, снижению агрессивности, тревожности

1.2. АКТУАЛЬНОСТЬ И ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ

Известно, что истоки формирования личности лежат в дошкольном детстве – это наиболее сензитивный период для формирования базовых положительных качеств личности, необходимых для развития механизмов межличностного взаимодействия. Таким образом, в целях сохранения психологического здоровья детей целесообразно начинать работу в этом направлении уже в детском саду, пока ребенок еще мал. Важнейшие показатели личностного роста ребенка – это эмоциональное благополучие, сформированность самооценки, средний уровень тревожности. С помощью эмоций и чувств ребенок сигнализирует взрослым о своём самочувствии, желаниях, нуждах. Преодоление этих трудностей, формирование желания общаться, в наших силах. Актуальность программы заключается в создании условий для проведения занятий, на которых дети с тяжелыми нарушениями речи (далее – ТНР) смогут притворить в жизнь собственный творческий потенциал. Данные занятия помогут развить тактильно-кинестетическую чувствительность, воображение, любознательность, а также стимулируют проявление творчества; позволяют справиться со страхами и учат детей контролировать свое поведение и эмоции. Это способствует развитию речи, произвольного внимания и памяти, что очень важно для детей с нарушениями речи.

Способность ребенка правильно оценивать свои возможности в различных аспектах деятельности и ориентироваться в реалиях жизни обеспечивает ему более высокую приспособляемость к требованиям окружающей среды, снижает риск внутриличностных и межличностных конфликтах. Программа предполагает соединение игры, труда и обучения в единое целое, что обеспечивает единое решение познавательных, практических и игровых задач.

Одним из наиболее эффективных методов в работе с детьми, является сказкотерапия. Лежащая в основе сказка, оказывает значительное воздействие на эмоциональную сферу детей. Она вызывает у ребенка удивление, желание познавать, умение находить решение в нестандартных ситуациях, нацеливает на открытие нового и осознание своего опыта. Причём, если ребёнку просто читать истории, то этот образ окажется в пассивном состоянии, а обсуждение прочитанного заставит информацию использоваться активно. Такое сказочное восприятие Мира даёт ощущение гармонии и радости детям.

Через восприятие сказок мы воспитываем ребёнка, развиваем его внутренний мир, лечим душу, даём знания о законах жизни и способах проявления творческой силы и смекалки.

Педагогическая целесообразность состоит в создании открытой образовательной среды, способствующей развитию внутреннего мира, межличностному общению, формированию четких знаний и умений о добре и зле, интеллектуальному, творческому развитию личности обучающегося. Основными средствами достижения результата является комплексность решения задач в области обучения, воспитания и развития, а также разнообразие и периодическая смена различных видов деятельности. АДОП предусматривает создание естественной стимулирующей среды, в которой обучающийся с ограниченными возможностями здоровья чувствует себя комфортно и защищено, проявляя творческую активность. Для этого подбираются задание, соответствующее возможностям обучающегося. Исключаются негативные оценки действий, идей, результатов обучающегося, поощряются его фантазии и творческий подход.

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ АДАПТИВНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Цель программы: образовать связь между сказочными событиями и поведением в реальном мире; снизить проявление агрессивности в поведении детей на основе выстраивания конструктивного отношения к миру в противовес деструктивному.

Задачи

Обучающие:

- использовать позитивную направленность сюжетов сказок на разрешение проблем;
- расширять знания о художественном слове, его эмоциональной окраске;
- побуждать детей к объяснению наблюдаемых ситуаций;
- развивать у детей умение излагать сказку связно, последовательно, логично, передавать в пересказе основные моменты сказочного произведения;
- развивать у детей умение вживаться в образ, передавать его эмоционально.

Развивающие:

- развивать чувственное восприятие сказки и эмоциональное отношение к ней;
- развивать умения преодолевать трудности и страхи;
- способствовать усвоению различных изобразительно-выразительных средств раскрытия сказочного образа и применению их в своих рассказах.

Воспитательные:

- воспитывать доброжелательное отношение к сочинениям товарищей, умение внимательно выслушивать их, давать оценку;
- воспитывать умение развить дискуссию по содержанию сказки, привлекать замкнутых, застенчивых детей к участию в обсуждении; объяснить им, что не надо стесняться своих чувств и их проявлений.

1.4 ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Адаптивная ДОП «Дорогой добра» позволяет благоприятно воздействовать на поведение детей, а именно:

- различать такие понятия, как добро и зло;
- воспитывать положительные качества характера;
- исправлять недостатки в поведении;
- указывать, что ребенок в конкретной ситуации не прав, и научить его поступать правильно;
- помочь создать доверительные отношения между детьми и родителями;
- формировать связную речь;
- развивать способность ребенка фантазировать.

Данная программа может использоваться как средство избавления от психологических проблем, проводится, если в поведении малыша наблюдается агрессивность или нервозность, он не может что-то сделать или чего-то боится. С помощью данной программы можно легко определить, какие детские проблемы и переживания присутствуют, и каким образом можно их решить

Основным принципом в работе с детьми ТНР является принцип коммуникативной направленности речи. Использование этого принципа на занятиях формирует общение в процессе активной речевой деятельности. Создаются условия для мотивированной потребности к речи путем моделирования ситуаций, способствующих порождению самостоятельных и инициативных высказываний. Успех обучения и социализации ребенка с ТНР зависит от совместной работы учителя, логопеда, дефектолога и педагога дополнительного образования, принимающих участие в коррекционно-воспитательном процессе. Педагоги помогают становлению личности ребенка с ТНР, закладывают основы его нравственного воспитания, и все вместе решают задачи преодоления нарушений. При составлении АДОП учитывались: • индивидуальные потребности ребенка с тяжелыми нарушениями речи; • построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей ребенка; • возможности освоения ребенком с нарушением речи АДОП на разных этапах ее реализации; • специальные условия для получения образования детьми с ТНР, в том числе использование специальных методов, методических пособий и дидактических материалов. Реализация АДОП осуществляется с учетом рекомендаций ПМПК

1.5. ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ

Программа «Дорога добра» рассчитана на детей 5-8 лет.

В коллективе могут заниматься девочки и мальчики дошкольного и младшего школьного возраста, с обычным уровнем способностей. Может быть использована в коррекционных группах В групповых занятиях могут участвовать дети с ОВЗ в соответствии с рекомендациями комиссии по ПМПК

Программа имеет 3 уровня: стартовый, базовый и продвинутый, которые применяются во время обучения детей и отражают уровень освоения программы и ее отдельных тем. Возможен переход с одного уровня на другой по мере развития обучающегося. В начале года уровень определяется путем беседы с ребенком и проведения теста Ореховой, где выявляются проблемы в эмоциональной сфере ребенка.

1.6. СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Содержание программы реализуется за 1 год

1.7. ФОРМЫ И РЕЖИМЫ ЗАНЯТИЙ

Форма обучения – очная.

Форма проведения занятий – аудиторная и внеаудиторная.

Форма организации занятий – групповая.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

Количество обучающихся и режим занятий соответствует Положению о количестве обучающихся в детских объединениях, их возрастных категориях, а также продолжительности учебных занятий в МОУ ДО «Центр детского и юношеского творчества» в соответствии с направленностями дополнительных общеразвивающих программ.

Предусмотрено дистанционное обучение на время осенних, зимних, весенних каникул и последней недели мая для детей начальной школы

1.8. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ИХ ПРОВЕРКИ

результаты	уровни		
	стартовый	базовый	продвинутый
личностные	Участвует в решении задач. Самостоятельности и инициативы не проявляет, существующих проблем не видит, дорожит взаимоотношениями в коллективе.	уважает товарищей, выстраивает дружеские отношения в коллективе, умеет внимательно выслушивать, давать оценку;	высказывается по собственной инициативе о действиях персонажей; проявляет отзывчивость, умение пожалеть, посочувствовать, порадоваться
метапредметные	Самостоятельности и инициативы не проявляет при вынесении оценочного суждения о содержании и качестве придуманных сказок (как своих, так и сверстников); Не всегда контролируют уровень тревожности и агрессивности	<ul style="list-style-type: none"> • дает доброжелательное оценочное суждение о содержании и качестве придуманных сказок (как своих, так и сверстников) с помощью взрослого; • контролирует уровень тревожности и агрессивности; способен с помощью взрослого изменить свой эмоциональный настрой 	<ul style="list-style-type: none"> • по собственной инициативе дают доброжелательное оценочное суждение о содержании и качестве придуманных сказок (как своих, так и сверстников); • контролируют уровень тревожности и агрессивности; • развита способность изменять свой эмоциональный настрой и высокий уровень коммуникации
предметные	С помощью	С небольшой	Самостоятельно

	воспитателя передаёт различные состояния литературных персонажей; показывает простейшие этюды; читает стихотворения; разыгрывать мини-сценки, сказки	помощью взрослого: передаёт различные состояния литературных персонажей; показывает простейшие этюды; читает стихотворения; разыгрывать мини-сценки, сказки	проявляет инициативу при передаче различных состояний литературных персонажей; показывает простейшие этюды; читает выразительно стихотворения; разыгрывает мини-сценки, сказки; регулирует своё эмоциональное состояние.
--	--	---	--

1.9. ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ДОП

Формы текущего контроля:

- опрос;
- выполнение творческой работы;

Текущий контроль освоения программы проводится после изучения отдельных тем (разделов).

Формы промежуточной аттестации:

- открытое занятие для родителей: инсценировка, праздник, огонек (по итогам первого полугодия);
- диагностика эмоционального состояния по Ореховой (смотри приложение к программе);
- открытое занятие.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Раздел. Тема	Часы		
		Общ.	Теор.	Практ.
1	Знакомство. От игры – к творческому самовыражению.	4	1	3
	1.1. Вводное занятие. Знакомство.	4	1	3
2	Эмоциональный дискомфорт	11	3	8
	2.1. Знакомство с эмоциями	1	1	
	2.2. Радость	4	1	3
	2.3 Грусть	1		1
	2.4 Любовь	2		2
	2.5 Ненависть	1		1
	2.6 Удивление	1		1
	2.7 Безразличие	1	1	
3	Раскрепощение	10	3	7
	3.1. Рисование сказочной страны	2	1	1
	3.2. сказка в нарисованной стране.	2	1	1

	3.3. первое сказочное путешествие	2		2
	3.4 второе сказочное путешествие	2		2
	3.5предновогоднее занятие	2	1	1
4	Коррекция тревожности	10	3	7
	4.1 Вина.	2	1	1
	4.2. Обида	2	1	1
	4.3. Наши страхи	4	1	3
	4.4 Я больше не боюсь	2		2
5	Коррекция поведения	3	1	2
	5.1. Упрямство	3	2	1
6	Самооценка	2		2
	6.1. Брезгливость	1		1
	6.2 Самодовольство	1		1
7	Взаимоотношения.	18	5	13
	7.1. Волшебники	2		2
	7.2. Солнце в ладошках	3	1	2
	7.3. Встреча друг с другом	3	1	2
	7.4. Помирились	4	1	3
	7.5. Правила дружбы	4	1	3
	7.6 Новичок	2	1	1
8	Агрессия	12	6	6
	8.1. Злость	1	1	
	8.2 Гнев	3	1	2
	8.3.Жужжа	2	1	1
	8.4Джаз тела	2	1	1
	8.5 Турнир	2	1	1
	8.6 Сражение	2	1	1
9	Итоговые занятия.	2		2
	9.1. Промежуточная аттестация обучающихся за первое полугодие.	1		1
	9.2.Творческий отчет за учебный год.	1		1
	Итого:	72	23	49

**Календарный учебный график адаптивной
дополнительной общеразвивающей программы «Дорога добра»
на 2025-2026 год**

Комплектование коллективов – 01.09.2025 - 09.09.2025

Начало учебного года -10.09.2025 года

Окончание учебного года - 31.05.2026 года

Продолжительность учебного года - 36 недель

Промежуточная аттестация - 15 - 30.12.2025 года - 15 – 30.04.2026 года

Итоговая аттестация - 15.04 по 15.05.2026 года

Количество праздничных дней:

а) шестидневная учебная неделя – 04.11.2025, 23.02.2026; 08.03.2026; 01.05.2026, 04.05.2026; 05.05.2026; 08.05.2026; 09.05.2026; 11.05.2026

б) пятидневная учебная неделя – 04.11.2025; 23.02.2026; 08.03.2026, 01.05.2026, 04.05.2026; 05.05.2026; 11.05.2026.

Каникулы с 01.01.2026. г. по 09.01.2026 г.

1-й и последующие года обучения

1-е полугодие	Зимние Каникулы	II-е полугодие	Летние каникулы	Всего в год
10.09-30.12 16 недель	01.01.- 09.01.	11.01-31.05 20 недель	01.06-31.08	36 недель

Количество часов, режим занятий:

2 часа в неделю (2 раза в неделю по 1 часу) в год – 72 часа.

Продолжительность занятия: 30 минут или 45 минут в школе

Занятия в детских объединениях проводятся в соответствии с учебной нагрузкой педагогов и расписанием занятий.

3 СОДЕРЖАНИЕ АДАПТИРОВАННОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ДОРОГА ДОБРА»

Раздел 1. Знакомство. От игры – к творческому самовыражению.

1.1. Тема: вводное занятие. Знакомство. Техника безопасности. От игры – к творческому самовыражению.

Теория: о правилах техники безопасности и культуре поведения. Ознакомление с программой, обсуждение.

Практика: игры на знакомство.

Раздел 2. Эмоциональный дискомфорт

2.1. Тема: знакомство с эмоциями

Теория: какие бывают эмоции, знакомство с графическим изображением эмоций

2.2 Тема: радость

Теория: чтение «Теремок», «Колобок» и обсуждение

Практика: упражнения эмоционального блока

Упражнение «Закончи предложение»; упражнение «Кого не хватает?»; рисунок на тему: «Радость» (стартовый уровень: проговаривание с педагогом что можно нарисовать; базовый и продвинутый- самостоятельный рисунок)

Упражнение «Прошепчи имя»; упражнение «Браво»; психогимнастика «Ручеек радости».

Упражнение «Запрещенное движение»; психогимнастика для лица; упражнение на разыгрывание историй (История 1 «Хорошее настроение»; история 2 «Умка» стартовый уровень: проговаривание с педагогом что можно изобразить; базовый с небольшой помощью педагога наибольшее раскрытие темы и продвинутый- самостоятельный этюд. Возможен переход с уровня на уровень).

2.3. Тема: грусть

Сказка «Сестрица Аленушка и братец Иванушка»

Практика: игра «Море волнуется»; упражнение «Закончи предложение»; рисование грустного зайчика (стартовый уровень: проговаривание с педагогом что можно нарисовать; базовый и продвинутый- самостоятельный рисунок); игра «Волшебный стул».

2.4. Тема: любовь

Царевна лягушка

Практика: игры: эмоционального блока

Рисование «Моя семья», этюд «Покажу, что я люблю», упражнения на расслабления

Упражнение «Конкурс хвастунов» (стартовый уровень: проговаривание с педагогом за что можно себя похвалить; базовый с небольшой помощью педагога наибольшее раскрытие

темы и продвинутой- самостоятельно. Возможен переход с уровня на уровень); упражнение «Я хочу с тобой подружиться»; упражнение «Игрушки» (стартовый уровень: проговаривание с педагогом что можно изобразить; базовый с небольшой помощью педагога наибольшее раскрытие темы и продвинутой- самостоятельный этюд)

2.5. Тема: ненависть

Заюшкина избушка

Практика: упражнение «Что я люблю»; упражнение «Лес»; этюд «Король боровик не в духе» (стартовый уровень: проговаривание с педагогом что можно изобразить; базовый с небольшой помощью педагога наибольшее раскрытие темы и продвинутой- самостоятельный этюд);

упражнение «Закончи предложение»; игра «Тух- тибидух»

2.6 Тема: удивление

Практика: упражнение «Крылья»; упражнение «Закончи предложение»; рисование на тему «Удивление» (стартовый уровень: проговаривание с педагогом что можно нарисовать; базовый и продвинутой- самостоятельный рисунок Возможен переход с одного уровня на другой).

2.7 Тема: безразличие

Теория: чтение сказки «Морозко» и обсуждение

Раздел 3. Раскрепощение

3.1. Тема: рисование сказочной страны

Теория: решение сказочной задачи; придумывание сказки по рисункам (стартовый уровень: придумывание с педагогом сказки; базовый с небольшой помощью педагога и продвинутой- самостоятельно)

Практика: игра коммуникативного блока, тест Люшера.

3.2. Тема: сказка в нарисованной стране

Теория: решение сказочной задачи; придумывание сказки по рисункам (стартовый уровень: придумывание с педагогом сказки; базовый с небольшой помощью педагога и продвинутой- самостоятельно)

Практика: п/и «Солдаты пришли на постой»; рисование «Мой любимый сказочный герой».

3.3. Тема: первое сказочное путешествие.

Практика: имитация движений и звуков (стартовый уровень: проговаривание с педагогом что можно изобразить; базовый с небольшой помощью педагога наибольшее раскрытие темы и продвинутой- самостоятельный этюд), п/и «Замок».

3.4. Тема: второе сказочное путешествие.

Практика: п/и «На блины», этюд «Сказочный подарок», имитация движений и звуков (стартовый уровень: проговаривание с педагогом что можно изобразить; базовый с небольшой помощью педагога наибольшее раскрытие темы и продвинутой- самостоятельный этюд).

3.5 Тема: предновогоднее путешествие.

Теория: новогодние традиции разных стран; решение сказочной задачи.

Практика: новогодние игры; кроссворд о зиме; рисунок «Я с друзьями у елки» (стартовый уровень: проговаривание с педагогом что можно нарисовать; базовый и продвинутой- самостоятельный рисунок Возможен переход с одного уровня на другой).

Раздел 4. Коррекция тревожности

4.1. Тема: вина

Теория: чтение сказки «Гуси-лебеди»

Практика: игры коммуникативного блока;

упражнения «Мимика в рисунках»; «Нарисуй облако своего настроения», «Понравилось – не понравилось» (стартовый уровень: проговаривание с педагогом что надо делать; базовый с

небольшой помощью педагога и продвинутой- самостоятельно Возможен переход с одного уровня на другой).

4.2. Тема: обида

Теория: решение сказочной задачи. Сказка «Лисичка-сестричка и серый волк»

Практика: игры коммуникативного блока «Зайцы и огородник», «Заяц хвоста».

Медитация

4.3. Тема: наши страхи

Теория: чтение Баба яга; беседа «Когда я был маленьким я боялся...»; беседа «Где живет страх», сказка страшилка

Практика: упражнения эмоционального блока; «Конкурс боюсек»; рисунки на тему «Страх», «Дорисуй страшного» (стартовый уровень: проговаривание с педагогом что надо делать; базовый с небольшой помощью педагога и продвинутой- самостоятельно Возможен переход с одного уровня на другой).

П/И: «Скрут»; «Море волнуется» «Десять птичек»; «Зайцы в лесу».

4.4 Тема: я больше не боюсь

Практика: игры эмоционального блока

упражнения «Школа пуганья»; «Испугаем разными способами»; «Одень страшилку»; «Волшебный сон»

Раздел 5. Коррекция поведения

5.1. Тема: упрямство

Теория: чтение и обсуждение сказки «Упрямые козлики».

Практика: игры коммуникативного блока.

Раздел 6. Самооценка

6.1. Тема: брезгливость

Практика: упражнение «Поделись приятным за неделю; упражнение «Передай маску»; этюд «Соленый чай» (стартовый уровень: проговаривание с педагогом что надо делать; базовый с небольшой помощью педагога и продвинутой- самостоятельно Возможен переход с одного уровня на другой); упражнение «Закончи предложение»; упражнение «Грязная бумажка».

6.2. Тема: самодовольство

Практика: упражнение «Покажи чувства руками» (стартовый уровень: проговаривание с педагогом что надо делать; базовый с небольшой помощью педагога и продвинутой- самостоятельно Возможен переход с одного уровня на другой); игра «Обезьянки»

Раздел 7. Взаимоотношения

7.1. Тема: волшебники

Практика: игры на коммуникацию, этюды (стартовый уровень: проговаривание с педагогом что надо делать; базовый с небольшой помощью педагога и продвинутой- самостоятельно Возможен переход с одного уровня на другой); упражнения на расслабления

7.2. Тема: солнце в ладошках

Теория: придумывание сказки по готовым иллюстрациям (стартовый уровень: проговаривание с педагогом что надо делать; базовый с небольшой помощью педагога и продвинутой- самостоятельно Возможен переход с одного уровня на другой);

Практика: игры на коммуникацию, этюды, упражнения на расслабления

7.3. Тема: встреча друг с другом

Теория: золотое правило дружбы, обсуждение «Как собака друга искала», «Лев и собачка»

Практика: игры на сплочение группы, рисование, этюды (стартовый уровень: проговаривание с педагогом что надо делать; базовый с небольшой помощью педагога и продвинутой- самостоятельно Возможен переход с одного уровня на другой); упражнения на расслабление

7.4. Тема: помирились.

Теория: чтение и обсуждение «Сказ о ссоре»

Практика: игры на сплочение группы, этюды (стартовый уровень: проговаривание с педагогом что надо делать; базовый с небольшой помощью педагога и продвинутый-самостоятельно Возможен переход с одного уровня на другой); упражнения на расслабление

7.5 Тема: практика дружбы.

Теория: чтение и обсуждение «Иван Царевич и Серый волк»

Практика: игры на коммуникацию, этюды, рисование (стартовый уровень: проговаривание с педагогом что надо делать; базовый с небольшой помощью педагога и продвинутый- самостоятельно Возможен переход с одного уровня на другой), упражнения на расслабление.

7.6. Тема новичок

Практика: игры вводной части

Этюды: «Новичок», «Давайте познакомимся», «Что там происходит» (стартовый уровень: проговаривание с педагогом что надо делать; базовый с небольшой помощью педагога и продвинутый- самостоятельно Возможен переход с одного уровня на другой).

Упражнения: «Закончи предложение», «Что слышно», «Волшебный мешочек».

Раздел 8. Агрессия.

8.1 Тема: злость

Теория: чтение «Лиса и журавль» и обсуждение

8.2. Тема: гнев

Теория: чтение сказки «Зимовье зверей»

Практика: упражнение «Пусть встанет тот, на кого я смотрю; упражнение «Уходи, злость, уходи!»; игра «Дартс»; упражнение «Пружина».

8.3. Тема: жужжа.

Теория: чтение и обсуждение «Петушок и бобовое зернышко»

Практика игры «Жужжа», игры коммуникативного блока, этюды, рисование (стартовый уровень: проговаривание с педагогом что надо делать; базовый с небольшой помощью педагога и продвинутый- самостоятельно Возможен переход с одного уровня на другой); расслабление.

8.4 Тема: джаз тела.

Теория: знакомство со способами избавления от агрессии.

Практика: этюды (стартовый уровень: проговаривание с педагогом что надо делать; базовый с небольшой помощью педагога и продвинутый- самостоятельно Возможен переход с одного уровня на другой); рисование, игры, коммуникативного блока, танец, расслабление.

8.5 Тема: турнир.

Теория: сочинение окончания истории» (стартовый уровень: проговаривание с педагогом что надо говорить; базовый с небольшой помощью педагога и продвинутый-самостоятельно Возможен переход с одного уровня на другой).

Практика: этюды, рисование, игры, коммуникативного блока, танец, (стартовый уровень: повторение за педагогом; базовый с небольшой помощью педагога и продвинутый-самостоятельно Возможен переход с одного уровня на другой); расслабление

8.6. Тема: сражение.

Теория способы снижения агрессии.

Практика: этюды, рисование, игры, коммуникативного блока, танец, расслабление (стартовый уровень: с помощью педагога; базовый с контролем педагога и продвинутый-самостоятельно Возможен переход с одного уровня на другой).

Раздел 9. Итоговые занятия.

9.1 Промежуточная аттестация обучающихся за первое полугодие.

(Проверка знаний и умений, обучающихся через театральные игры, творческие задания, показ этюдов).

9.2 Итоговая аттестация (тест Ореховой; придумывание сказок, историй)

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ АДАПТИРОВАННОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ДОРОГА ДОБРА».

Методическое обеспечение учебных занятий предполагает подбор дидактического материала, специальной литературы по предмету, ссылки на Интернет-ресурсы, конспектов занятий, наглядных пособий.

Формы занятий:

- учебные занятия
- творческие игры
- итоговое занятие
- беседы
- репетиции
- праздники.

Структура занятий по программе включает теоретическую и практическую части, где применяются следующие методы обучения:

- объяснительно-иллюстративный (на этапе знакомства с материалом)
- репродуктивный (на этапе знакомства с материалом)

Условия реализации программы.

Для успешной реализации программы необходим просторный кабинет, оснащённый современным интерактивным оборудованием: компьютер, проектор.

Особенности применяемых средств обучения и их использование.

Для проведения занятий необходимо подготовить:

- набор карточек с изображением проявления различных чувств
- пиктограммы чувств
- «Загадочный ящик»;
- Элементы костюмов
- Краски, карандаши, мелки, бумагу
- Коврики для расслабления
- Картотеку игр
- Музыка для релаксации, разминок, поднятия настроения
- Презентации с проявлением различных чувств
- Фильмотека мультфильмов
- Наборы различных театров
- Любимые игрушки детей
- Подборка сказок для детей «терапевтического» характера
- Компьютер
- Наборы картинок, отображающих различные состояния людей и детей, сказочных персонажей
- Наборы игрушек для придумывания сказок
- Дидактические картинки «Наш детский сад», «Картинки по нравственному воспитанию детей»
- Мячи, скакалки, обручи и т.д. для проведения подвижных игр с детьми

Кадровое обеспечение программы дополнительного образования предполагает:

наличие преподавателей, имеющих высшее или среднее профессиональное педагогическое образование МОУ ДО «ЦДЮТ». Так же к преподаванию могут допускаться учителя общеобразовательных учреждений, которые прошли аттестацию на «Соответствие занимаемой должности».

Педагогов дополнительного образования и иных специалистов, соответствующих Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда России от 22 сентября 2021г. № 652н)

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

ЦВЕТОВАЯ ДИАГНОСТИКА ЭМОЦИЙ

(по О.А. Ореховой) для детей старшего дошкольного возраста

ПРОЦЕДУРА ИССЛЕДОВАНИЯ

Психологическая диагностика проводится в форме индивидуальных и групповых занятий с детьми и определяется нормой (не больше 20 минут). При групповом занятии дети рассаживаются по одному. Перед каждым на столе лежат набор цветных карандашей и лист с заданием. Если ребенок при выполнении первого задания выражает желание использовать несколько карандашей и настаивает на этом, нужно отметить, какой цвет он использовал в начале раскрашивания. Этот факт говорит о том, что чувства ребёнка сложны и неопределённые. Групповой вариант проведения методики рекомендован для детей 6-7 лет, индивидуальный - для дошкольников 5-6 лет.

ИНСТРУКЦИЯ ПО РАСКРАШИВАНИЮ

Первое задание.

-Нужно раскрасить дорожку из шести клеточек. Посмотрите, какая она бесцветная, неинтересная. Взгляните на карандаши - какие разные красивые цвета! Есть ли среди них карандаш такого цвета, который нравится вам больше остальных? Не смотрите друг на друга. У каждого из вас этот цвет может быть своим
КАРАНДАШОМ, КОТОРЫЙ ВЫ ВЫБРАЛИ, РАСКРАСТЕ ПЕРВУЮ КЛЕТОЧКУ. (Дети выполняют задание.) Как красиво получилось! -**ОТЛОЖИТЕ КАРАНДАШ В СТОРОНУ, В ЭТОМ ЗАДАНИИ ОН БОЛЬШЕ НЕ ПОНАДОБИТСЯ**

Какой среди оставшихся карандашей вам нравится больше остальных? Возьмите его и раскрасьте следующую клеточку. Отложите карандаш в сторону. Необходимо проследить, чтобы дети закрашивали клетки слева направо. Если ребёнок отказывается выбирать другой карандаш, можно стимулировать его следующим образом: "Другим карандашам грустно, потому что их не выбирают в конце задания полюбуйте, какой необычной, разноцветной стала дорожка.

Второе задание.

-Посмотрите на лист. На что похожи эти фигуры? (На домики.) Здесь целая улица (10 домиков). Она такая бесцветная, неинтересная, нужно домики раскрасить. Но, прежде чем начинать раскрашивать, послушайте, как правильно это сделать.

НА ЭТОЙ УЛИЦЕ В ДОМИКАХ ЖИВУТ РАЗНЫЕ ХОЗЯЕВА. Я СКАЖУ, КТО ЖИВЁТ В КАЖДОМ ДОМИКЕ, А ВЫ ПОКРАСИТЕ ЭТОТ ДОМИК В ПОДХОДЯЩИЙ ДЛЯ ЭТОГО ХОЗЯИНА

- В первом домике живёт Счастье. Выберите карандаш, цвет которого, как вам кажется, подошёл бы этому хозяину. Раскрасьте первый домик. Молодцы! **КАРАНДАШ НЕ НУЖНО ОТКЛАДЫВАТЬ. ДОМИКОВ БОЛЬШЕ, ЧЕМ КАРАНДАШЕЙ, А ИХ ХОЗЯЕВА МОГУТ БЫТЬ ПОХОЖИМИ.**

Список слов: счастье, горе, справедливость, обида, дружба, ссора, доброта, злоба, скука, восхищение. Все слова следует произносить чётко, выразительно (с эмоциональной окрашенностью). Если детям непонятно, что обозначает названное слово, его надо объяснить. Необходимо избегать объяснения через родственные понятия (например, счастье - это радость). Лучше использовать глаголы, прилагательные и наречия, выражающие чувства и настроения.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

СЧАСТЬЕ - когда нам весело, всё хорошо получается и мы всем довольны.

ГОРЕ - когда у человека случилось что-то плохое и он сильно расстроился.

СПРАВЕДЛИВОСТЬ - когда по-честному, поровну, по правилам.

ОБИДА - когда кого-то незаслуженно обидели, огорчили, обманули, что-то отняли.

ДРУЖБА - когда мы помогаем друг другу, защищаем друг друга.

ССОРА - когда кто-то раздружился и ругается.

ДОБРОТА - когда кто-то делает хорошее людям, делится, не жадный; жалеет тех, кому плохо.

ЗЛОБА - когда кто-то сердится, обижает, хочет сделать другому плохо.

СКУКА - когда неинтересно, нечего делать, всё надоело, мамы дома нет.

ВОСХИЩЕНИЕ - когда мы восхищаемся чем-то очень красивым, нам очень радостно от этого и мы чувствуем удовольствие.

Следует ещё раз напомнить детям, что домиков много и их хозяева могут быть похожими. Значит, цвет домиков может быть одинаковым и карандаш после его использования нужно положить к остальным. После выполнения задания надо похвалить детей, полюбоваться получившейся весёлой улицей. Этим достигаются позитивное отношение к процедуре исследования и психотерапевтический эффект.

Третье задание.

-Чтобы выполнить это задание, нужно познакомиться с одним правилом. На листе изображена улица, на которой живем мы. В каждом домике мы делаем что – то особенное, и в зависимости от того что мы делаем домик нужно покрасить в определенный цвет
Обозначение домиков: первый - наш детский сад, второй - здесь мы рисуем, третий - здесь танцуем, четвёртый - музей, пятый - здесь поём, шестой - считаем, седьмой - читаем, восьмой - играем, девятый - наблюдаем за природой. В десятый домик поселите хозяина и придумайте, что он там делает. Выберите для этого домика подходящий цвет и раскрасьте его

-Когда закончите закрашивать, пусть каждый тихонько скажет мне на ушко, кто в этом домике живёт и что он там делает.

Результаты тестирования анализируют следующим образом.

ХАРАКТЕР РАСКРАШИВАНИЯ.

Предпочтение ребёнком тёплых тонов (жёлтый, оранжевый, красный, розовый, красно-коричневый, светло-коричневый) означает внутренний подъём, активность. Он настроен на действие и подвижные игры, ему необходимо выплеснуть избыток энергии.

Если ребёнок предпочёл холодные тона (голубой, синий, сине-зелёный, фиолетовый), он склонен к созерцанию, размышлению, его психологическое состояние достаточно стабильно.

Предпочтение спектрально-контрастных тонов в сочетании с резкими, угловатыми или "мохнатыми" штрихами говорит о перенапряжении, внутреннем возбуждении, поиске выхода из какой-то ситуации.

Если линии плавные, округлые, то ребёнок ищет "золотую середину", стремиться к цельности и гармонии. С такими детьми нельзя проявлять излишнюю категоричность, так как это может привести их к замкнутости.

Если ребёнок, раскрашивая рисунок, выходит за границы его контура, он стремиться к свободе и независимости до упрямства. С такими детьми также нельзя проявлять излишнюю категоричность, для них необходимо "внести" сказку в обыденные дела.

Если ребёнок не выходит за контуры рисунка, не исключено, что он насторожен, замкнут, не уверен в себе. Он может стать вечно ведомым, обидчивым, раздражительным из-за несоответствия своего поведения внутренним побуждениям и излишней требовательности взрослых.

ВЫБОР ЦВЕТА. Информация для консультирования - это инверсии, наблюдаемые при выполнении первого задания. Психолог должен насторожиться, если раскрашивание дорожки начинается с чёрного или коричневого цвета, а заканчивается основными (синим, зелёным, красным, жёлтым). Присутствие коричневого и черного в начале цветового ряда может начать негативное отношение к жизни.

СФЕРА СОЦИАЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ. Безошибочно выполненное задание (раскрашивание домиков) Указывает на сформированность системы социальных чувств, тонкость эмоциональной сферы, способность отличать добро от зла.

Важно проследить, каким цветом ребёнок обозначил позитивные и негативные социальные объекты. Хорошо, если позитивные социальные объекты он закрасил основными цветами, а негативные - коричневым и черным.

Если дети обозначают все объекты одним цветом, это говорит о возможных проблемах в общении и деятельности.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Указывается необходимый комплекс коррекционных работ и дополнительных исследований на основании выявленных у ребёнка проблем.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ЦВЕТОВЫХ АССОЦИАЦИЙ

Синий цвет (1) предпочитают (выбирают в качестве наиболее приятного) чувствительные, впечатлительные, но в тоже время спокойные и уравновешенные дети. Они эстетически развиты, испытывают потребность в эмоциональном общении.

Зеленый цвет (2) предпочитают дети с высоким уровнем притязаний. Для них характерна озабоченность собственным статусом и положением в коллективе. Они испытывают потребность в похвале, хотят быть лучше других.

Красный цвет (3) предпочитают активные, энергичные, деятельные дети. Обычно они оптимистичны, шумны и веселы. Часто не сдержаны.

Жёлтый цвет (4) предпочитают мечтательные дети, полные надежд, но не готовы активно действовать и склонные занимать выжидательную позицию. Этот цвет свидетельствует о том, что у ребёнка хорошее светлое настроение.

Фиолетовый цвет (5) предпочитают дети, у которых доминируют инфантильные установки. Взрослые обращаются с таким ребёнком как с маленьким, умиляются его капризам и строят отношения с ним на принципах гиперопеки.

Коричневый цвет (6) предпочитают тревожные в дети, которые часто испытывают эмоциональный или физический дискомфорт, страх.

Чёрный цвет (7) отражает негативное отношение ребёнка к себе, активное, резкое неприятие окружающего мира, протест. Если ребёнок отводит этому цвету первое место, он внутренне, скорее всего, согласился с отрицательной оценкой себя, которую часто получает от окружающих ("Да, я, плохой").

Серый цвет (0) связан с инертностью и безразличием ребёнка. Какое-либо эмоциональное участие со стороны взрослых в его жизни отсутствует.

6.ЛИТЕРАТУРА для педагогов и родителей

1. Алябьева Е.А. Занятия по психогимнастике с дошкольниками: Методическое пособие» - М.: ТЦ Сфера, 2009.
2. Васкова О.Ф. Сказкотерапия как средство развития речи детей- СПб Детство-пресс, 2011
3. Гавриленко Н. Театральные уроки. «Начальная школа», 2005: №1
4. Гипиус С.В. Актерский тренинг. Гимнастика чувств. - СПб Прайм-Еврознак, 2008
5. Годовникова Л.В., Возняк И.В., Морозова А.А., Белицкая А.В. «Коррекционно-развивающие технологии в ДОУ: программы развития личностной, познавательной, эмоционально-волевой сферы детей, диагностический комплекс» - Волгоград: Учитель, 2013.
6. Доронова Т.Н. Играем в театр. - М., Просвещение, 2004
7. Ершова А., Захарова Е. Искусство в жизни детей. - М., «Просвещение», 1991
8. Запорожец И.Ю. Психолого-педагогические гостиные в детском саду». – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2010.
9. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Формы и методы работы со сказками / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева. - СПб. Речь, 2008.
10. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Развивающая сказкотерапия. - СПб, Речь, 2006
11. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. Игры в сказкотерапии. - СПб, Речь, 2006
12. Кипнис М.Ш. Актерский тренинг. - СПб, Прайм-Еврознак, 2008
13. Кравцова Е.Е. Разбуди в ребёнке волшебника. - М., Просвещение, 2006
14. Куликовская Т.А. «Тренинги по сказкам для детей дошкольного возраста». – СПб ООО «Издательство «Детство-Пресс»», 2012.
15. Мастерская чувств (Предмет «Театр» в начальной школе). Методическое пособие. Ч. 1,2. - М., ГОУДОД ФЦРСДОД, 2006
16. Микляева Н.В., Толстикова С.Н, Целикина Н.П. Сказкотерапия в ДОУ и семье. – М.: ТЦ Сфера, 2010.
17. Миллер С. Психология игры. - СПб, 1999
18. Минаева В.М. Развитие эмоций дошкольников. Занятия. Игры. Пособие для практических работников дошкольных учреждений - М.: 2001.
19. Михайлова А.Я. Ребенок в мире театра. - М., «Я вхожу в мир искусства», 2004
20. Немировский А.В. Пластическая выразительность актёра. - М., Искусство,1976
21. Погосова Н.М. Погружение в сказку. Коррекционно-развивающая программа для детей. - СПб, Речь; М., Сфера, 2008
22. Смирнова Е.О., Холмогорова В.М. «Межличностные отношения дошкольников. Диагностика, проблемы, коррекция». М.: 2003.
23. Субботина Л.Ю. Детские фантазии: Развитие воображения у детей. – Екатеринбург, У-Фактория, 2006
24. Театр, где играют дети (учебно-методическое пособие для руководителей детских театральных коллективов) под редакцией А.Б.Никитиной. – М., Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001
25. Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е., Первушина И.М. Тропинка к своему Я: как сохранить психологическое здоровье дошкольников. – 3-е изд. – М.: Генезис, 2010.
26. Чех Е.В. Я сегодня злюсь. Расскажи мне сказку/ Е.В. Чех. СПб. Речь; М.: Сфера, 2009.
27. Чистякова М.И. Психогимнастика М., 1990.
28. Широкова Г.А. Школа общения для дошкольников – Ростов на Дону: Феникс, 2012.
29. Шихматов Л. Сценические Этюды. - М., Просвещение, 1971
30. Шорохова О.А. Занятия по развитию связной речи дошкольников и сказкотерапия – М.: ТЦ Сфера, 2010

ЛИТЕРАТУРА для детей

1. Ахундова А.Н. Погремушка - М.: Самовар, 2000
2. Дружинина М.В. Прыг – скок - М.: Самовар, 2000.
3. Куликовская Сказки – пересказки - СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс»», 2016

4. Харьков Т.Г. Сказки фиолетового леса- СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс»», 2015.

Список рекомендуемых Интернет-ресурсов

1. Актерское мастерство. – Режим доступа: <http://acterprofi.ru>.
2. Каталог: Театр и театральное искусство. – Режим доступа: <http://www.art-world-theatre.ru>.
3. Театральная библиотека: пьесы, книги, статьи, драматургия. – Режим доступа <http://biblioteka.teatr-obraz.ru>
4. Хрестоматия актёра. – Режим доступа: <http://jonder.ru/hrestomat>
5. В. П. Шильгави. Начнём с игры. 01. Мы будем играть. <http://dramateshka.ru/index.php/education/4032-v-p-shiljgavi-nachnyom-s-igrih-01-mih-budem-igrati>

Список рекомендуемых Интернет-ресурсов для детей

1. "Лукошко сказок" - сказки для детей. www.lukoshko.net
2. Большая библиотека для мам и детей. Забавные истории, загадки. www.kid.ru
3. Детская литература и детские книги в бесплатной электронной библиотеке детской литературы. www.kidsbook.ru
4. Театральная библиотека Сергея Ефимова. <http://www.theatre-library.ru/authors/p/panchev>

Приложение

Картотека игр

Описание этюдов, упражнений и игр программы

I. Упражнения и игры вводной части

1. **Упражнение – приветствие «Здравствуйте».** Все дети и психолог встают в круг, держась за руки, и, проговаривая по слогам «Здравствуйте», делают несколько шагов вперед и встречаются в центре круга.
2. **Игра «Назови себя».** Дети садятся полукругом на стульчики вместе с психологом, который предлагает всем участникам назвать себя любым именем, которое сохраняется за ребенком на все время занятий (можно выбрать любое имя или название животного).
3. **Игра «Змейка» (вариант 1).** 2-3 человека встают друг за другом и бегут по классу мимо других участников, которые по очереди за ними пристраиваются. Игра заканчивается, когда последний из детей присоединился к «змеяке» и побежал круг по классу.
4. **Игра «Снежный ком».** Дети становятся в круг. Один ребенок называет свое имя, следующий повторяет имя предыдущего ребенка и называет свое, следующий называет имена двух предыдущих детей и называет свое и так далее.
5. **Упражнение «Ток».** Дети встают в круг, держась за руки, и передают по кругу «ток» (по цепочке, друг за другом пожимают руку стоящего справа).
6. **Упражнение «Поздороваться с соседом справа».** Дети по очереди по кругу здороваются с соседом справа, называя его имя и улыбаясь.
7. **Игра «Иголка и нитка».** Дети становятся друг за другом. Первый из них – «иголка» - бежит, меняя направление. Остальные бегут за ним, стараясь не отставать.
8. **Упражнение «Поздороваться с соседом слева».** Дети по очереди по кругу здороваются с соседом слева, называя его имя и улыбаясь.
9. **Упражнение «Здравствуйте».** Дети произвольно двигаются по комнате под музыку, и, встречаясь друг с другом, улыбаются, здороваются: «Здравствуй, (имя ребенка)» и продолжают движение.
10. **Упражнение «Расставить посты».** Дети маршируют друг за другом под музыку. Впереди идет ведущий. Когда ведущий хлопает в ладоши, ребенок идущий последним, должен немедленно остановиться, так ведущий (командир) расставляет всех детей в задуманном порядке (линейка, круг, по углам и так далее). В данном случае – в две шеренги, друг напротив друга.

- 11. Упражнение «Расставить посты».** Дети маршируют друг за другом под музыку. Впереди идет ведущий. Когда ведущий хлопает в ладоши, ребенок идущий последним, должен немедленно остановиться, так ведущий (командир) расставляет всех детей в задуманном порядке (линейка, круг, по углам и так далее). В данном случае – в полукруг.
- 12. Упражнение «Общий круг».** Поздороваться глазами со всеми по кругу. Начинает психолог, он заглядывает в глаза каждому ребенку по кругу и слегка кивает головой, когда он поздоровался со всеми детьми, то слегка дотрагивается до плеча своего соседа, предлагая ему поздороваться с ребятами.
- 13. Игра «Сороконожка».** Все встают в затылок друг друга, берут впереди стоящего за пояс, садятся на корточки и двигаются по кругу.
- 14. Игра «Поймай последнего».** Все играющие становятся в колонну по одному, обхватив друг друга за пояс. По сигналу ведущего стоящий впереди старается поймать последнего в колонне. Вся колонна извивается змейкой, пытаясь не допустить этого. Вовремя увертывания играющие не имеют права расцепляться.
- 15. Упражнение «Здравствуйтесь».** Дети произвольно двигаются по комнате под музыку, встречаются друг с другом, хлопают в ладоши и здороваются.
- 16. Упражнение «Комплименты».** Стоя в кругу, дети берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий комплимент кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!», затем он дарит комплимент своему соседу и так далее.
- 17. Упражнение «Конкурс хвастунов».** Дети стоят в кругу. «Сейчас мы проведем конкурс хвастунов. Выигрывает тот, кто лучше похвастается. Хвастаться мы будем не собой, а своим соседом. Ведь это так приятно – иметь самого лучшего соседа! Посмотрите внимательно на того, кто сидит (стоит) рядом справа от вас, подумайте, какой он, что в нем хорошего, что он умеет, какие хорошие поступки совершил, чем может похвастаться. Не забывайте, что это конкурс. Выигрывает тот, кто лучше похвастается своим соседом, кто найдет в нем больше достоинств». После такого вступления дети по кругу называют преимущества своего соседа и хвастаются его достоинствами. При этом совершенно не важна объективная оценка – реальные это достоинства или придуманные. Неважен также масштаб этих достоинств – это могут быть и громкий голос, и аккуратная прическа и т.д. Главное, чтобы дети заметили эти особенности сверстника и смогли не только положительно оценить их, но и похвастаться ими перед сверстниками. Победителя выбирают сами дети, но в случае необходимости, психолог им помогает, или высказывает свое мнение. Чтобы победа стала более значимой и желанной, можно наградить победителя каким – либо маленьким призом.
- 18. Упражнение «Связующая нить».** Дети стоят в кругу, передавая друг другу клубок ниток так, чтобы все, кто уже держал клубок, взяли за нить. Передача клубка сопровождается высказываниями о том, что дети хотели бы пожелать другим. Начинает психолог, показывая тем самым пример. Когда клубок вернется к психологу, дети натягивают нить и закрывают глаза, представляя, что они составляют одно целое, что каждый из них важен и значим в этом целом.
- 19. Упражнение – приветствие «Здравствуйтесь».** Все дети и психолог встают в круг, держась за руки, и, проговаривая по слогам «Здрав – ствуй – те», делают несколько шагов вперед и встречаются в центре круга.
- 20. Игра «Доброе слово».** Дети сидят в кругу. Каждый по очереди говорит что-то приятное о своем соседе. Условие: говорящий смотрит в глаза тому, о ком говорит.
- 21. Игра «Я хотел бы быть таким, как ты».** «В каждом человеке есть много прекрасных черт. Давайте подумаем, какими достоинствами обладает каждый из ребят нашей группы, и в чем бы вы хотели быть на него похожи. Подумали? А теперь по кругу подходите к каждому и говорите ему: «Я хотел бы быть таким же... (умным, красивым, радостным и пр.), как ты». Дети должны подойти к каждому ребенку.
- 22. Игра «Подарки».** Дети стоят в кругу. Психолог говорит, что сейчас каждый может подарить и получить подарок. Со словами: «Я хочу подарить тебе сегодня...» он обращается

к сидящему рядом и описывает то, что он придумал преподнести (настроение, прикосновение, цветок, стихотворение, песенку и т.д.). Чем необычнее будет подарок, тем лучше. Принимающий подарок благодарит и дарит что-то следующему по кругу. Психолог следит, чтобы все дети получили свои подарки.

Упражнения, этюды, игры основной части

1. Релаксационный блок

1. Игра «Флажок». Дети ходят под музыку. Когда психолог поднимает флажок, все дети должны остановиться, хотя музыка продолжает звучать.

2. Этюд «Штанга». Дети «поднимают» тяжелую штангу и потом бросают ее и отдыхают (повторяют 4 – 5 раз).

3. Этюд «Качели». Дети стоя качаются на качелях. Ноги слегка расставлены, обе ступни касаются пола, но вес тела перенесен на одну из ног. Тяжесть тела переносится с одной ноги на другую.

4. Игра «Стоп». Дети идут под музыку. Внезапно музыка обрывается, но дети должны идти дальше в прежнем темпе до тех пор, пока психолог не скажет: «Стоп».

5. Игра «Запретный номер». Дети становятся в круг и считают вслух, по очереди произнося числа. Перед этим выбирается одно какое-то число, которое нельзя произносить, вместо него ребенок, которому выпадает произнести это число, хлопает в ладоши соответствующее количество раз.

6. Упражнение «Солнышко и тучка». Солнышко зашло за тучку, стало свежо – сжаться в комочек, чтобы согреться. Солнце вышло из-за тучки, стало жарко – расслабиться, потому что разморило на солнце. Повторять 2 – 3 раза.

7. Игра «Пожалуйста». Дети за психологом повторяют движения лишь в том случае, если он к показу добавляет слово «пожалуйста». Кто ошибается, выходит на середину и выполняет какое-либо движение.

8. Игра «Замри». Дети прыгают под музыку ноги в стороны – вместе, сопровождая прыжки хлопками над головой и по бедрам. Внезапно музыка обрывается, и играющие должны застыть в позе, на которую пришлось остановка музыки.

9. Игра «Противоположные движения». Дети стоят в две шеренги, друг против друга. Вторая шеренга выполняет движения, противоположные первой: если первая шеренга приседает, то вторая подпрыгивает и так далее.

10. Игра «Запретное движение». Дети стоят полукругом. Психолог стоит в центре и говорит: «Следите за моими руками. Вы должны в точности повторять все мои движения, кроме одного. Как только мои руки будут опускаться вниз, вы должны поднять свои вверх. А все остальные мои движения повторяйте за мной». Психолог делает различные движения руками, периодически опуская их вниз, и следит за тем, чтобы дети в точности выполняли инструкцию. Если детям понравилась игра, можно предложить любому желающему побывать вместо психолога в роли ведущего.

11. Игра «Змейка - 2». Дети стоят друг за другом. Психолог говорит: «Я буду головой, а вы – туловищем. У нас на пути будет много препятствий. Внимательно следите за мной и в точности повторяйте мои движения. Когда я буду перепрыгивать через ямы, вы перепрыгиваете тоже, когда я обхожу препятствия, вы обходите тоже. Готовы, тогда начали». Когда дети освоились с упражнением, психолог переходит в хвост змейки, а ребенок, который был за ним, становится следующим ведущим. Затем по команде психолога его сменяет новый ведущий и т.д.

12. Упражнение «Пингвины». «Говорят в Антарктике в особо холодную погоду эти симпатичные неуклюжие водоплавающие сбиваются в кучки, тесно прижимаясь друг к другу, чтобы согреться. А те, кто оказался с края, мерзнут и стараются протиснуться в центр стаи». Детям требуется изобразить поведение пингвинов.

13. Игра «Зоопарк». Дети воображают себя животными – жителями зоопарка. По команде психолога дети с помощью мимики, пантомимики, жестов, интонации изображают того или иного животного. Команды можно повторять и давать с различным временным интервалом:

Зайчики – дети прыгают;

Лошадки – дети ударяют ногой об пол;

Аист – дети стоят на одной ноге, поджав другую;

Лягушки – дети скачут вприсядку;

Курочки – дети ходят, высоко поднимая согнутые в коленях ноги.

14. Игра «Канон». Играющие стоят в колонне друг за другом и поочередно поднимают левую руку, потом правую руку, потом обе руки.

В дальнейшем цепочку движений целесообразно дополнить и усложнить. Например, так: левую руку в сторону, правую руку в сторону, обе руки в стороны, левую руку за голову и т.д. Желательно, чтобы дети играли молча, в полной тишине.

15. Упражнение «Игра с песком». Вобрать в руки воображаемый песок. Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках. Посыпать колени песком, постепенно раскрывая пальцы. Страхивать песок с рук, расслабляя кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела (лень двигать тяжелыми руками!). Повторить игру с песком 2 – 3 раза.

16. Упражнение «Ива - тополь». Дети идут по кругу. На один хлопок – дети становятся в позу «плакучей ивы» (ноги на ширине плеч, руки слегка разведены в локтях и висят, голова наклонена к левому плечу). На два хлопка – становятся в позу «тополя» (пятки вместе, носки врозь, ноги прямые, руки подняты вверх, голова запрокинута назад).

17. Упражнение «Пылинки». Пылинки весело танцуют в луче солнца. Заработал пылесос, пылинки закружились вокруг себя и, кружась все медленнее и медленнее, оседают на пол на корточки (расслабленная поза). Пылесос собирает пылинки: кого он коснет, встает и уходит в сторону.

18. Этюд «Цветок». Теплый луч солнца упал на землю и согрел в земле семечко (дети сидят на корточках, сжавшись и опустив голову). Из семечка проклюнулся росток (сидя на корточках, распрямились). Из ростка вырос прекрасный цветок (медленно поднимаются). Нежится на солнце цветочек, подставляет теплу и свету свои лепестки, подставляет свою голову солнцу, поворачивает ее вслед за солнцем.

19. Игра «Четыре стихии». Играющие стоят в кругу. Психолог договаривается с ними: если он скажет слово «земля», все должны опустить руки вниз, «вода» - вытянуть руки вперед, «воздух» - поднять руки над головой, «огонь» - произвести вращение руками в локтевых суставах.

20. Этюд «После дождя». Жаркое лето. Только что прошел дождь. Дети осторожно ступают вокруг воображаемых луж, стараясь не замочить ноги. Потом, расшалившись, прыгают по лужам так сильно, что брызги летят во все стороны. Им очень весело.

Упражнение повторяется несколько раз.

21. Этюд «Потянулись - сломались» (по В.Баскакову). Исходное положение стоя, руки и все устремлено вверх, пятки от пола не отрывать. Психолог говорит: «Тянемся, тянемся вверх, выше, выше... а теперь наши ладони как бы сломались, повисли. Теперь руки сломались в локтях, в плечах, упали плечи, повисла голова, перегнулось тело, подогнулись колени, упали на пол (сели на корточки) ...лежим (сидим), отдыхаем, хорошо».

Упражнение повторяется несколько раз.

22. Упражнение «Воздушный балл». Психолог предлагает детям превратиться в птиц, бабочек, стрекоз. Звучит спокойная музыка. Танцующие «летают», кружатся, прыгают высоко вверх. Всем легко, весело, радостно.

23. Упражнение «Танец морских волн». Участники выстраиваются в одну линию и разбиваются на первый и второй. Психолог – «ветер» - включает спокойную музыку и дирижирует «волнами». При поднятии руки приседают первые номера, при опускании руки – вторые. Море может быть спокойным, когда рука на уровне груди.

«Волны» могут быть мелкими, могут быть большими – тогда ведущий плавно рукой вверх показывает, кому присесть, кому встать; еще сложнее, когда «волны» перекатываются: по очереди поднимаются выше и опускаются ниже.

24. Этюд «Кораблик». Психолог говорит: «Представьте себе, что мы на корабле. При словах: «Тихая, спокойная погода, светит солнышко» вы должны изображать хорошую погоду». При слове «Буря!» вы должны создавать шум, кораблик качается все сильнее (сильно качаться). Один из детей, находящийся на кораблике, должен перекричать бурю: «Я не боюсь бури, я самый сильный матрос!»

Упражнение повторяется несколько раз.

25. Упражнение «Надувная кукла». Психолог разбивает детей на пары. Один – надувная кукла, из которой выпущен воздух, сидит на корточках в расслабленном виде (или лежит на полу). Другой – накачивает куклу воздухом с помощью насоса: ритмично наклоняется вперед, на выдох произносит «С-с-с». Кукла медленно наполняется воздухом, распрямляется, твердеет – она надута. Затем куклу сдувают, несильно нажав ей на живот, воздух постепенно выходит из нее со звуком «с-с-с», она опять опадает. Затем дети меняются ролями. Психолог следит, как упражнение выполняется детьми.

26. Этюд «Дисотека кузнечиков». Психолог предлагает превратиться всем в кузнечиков – попрыгунчиков. Звучит ритмичная, задорная музыка. Кузнечики высоко подпрыгивают, сгибают лапки, весело скачут по «полу».

27. Упражнение «Танец огня». Дети тесно сжимаются в круг, руки поднимают вверх и постепенно в такт бодрой музыке опускают и поднимают руки, изображая язычки пламени. «Костер» ритмично покачивается то в одну, то в другую сторону, становится то выше (на цыпочках), то ниже (приседают и покачиваются). Дует сильный ветер, и «костер» распадается на маленькие искорки, которые свободно разлетаются, кружатся, соединяются друг с другом (берутся за руки) по две, три, четыре вместе. «Искорки» светятся радостью и добром (улыбаются друг другу).

28. Упражнение «Огонь - лед». По команде психолога «Огонь!» - стоящие в кругу дети начинают двигаться всеми частями тела.

По команде «Лед!» - дети застывают в позе, в которой их застала команда. Психолог несколько раз чередует команды, меняя время выполнения той и другой.

29. Упражнение «Ожерелье». Дети встают в плотный круг. Они – «бусинки» красивого ожерелья, тесно прижимаются друг к другу, бегают по «шее» хозяйки, так же плотно прижавшись. Психолог подходит к «ожерелью» и пытается его «разорвать». Если ему это удастся, «бусинки» рассыпаются по полу, хаотично бегают по нему. Психолог ловит их, по очереди крепко держа за руку первую, та – вторую пойманную психологом, вторая – третью и т.д., пока не соберет снова все «ожерелье» и не сделает его плотным и крепким. После проведения упражнения дети описывают свои эмоции.

2. Эмоциональный блок

1. Упражнение «Мимика в рисунках». Дети рассматривают карточки с изображением различных эмоциональных состояний и называют настроение, которое они символизируют.

2. Игра «Напряжение - расслабление». Дети садятся на пол (или приседают на корточки), сгибают ноги в коленях, руками обнимают колени, подбородок прижимают к коленям – напряжение. Расслабление – свободная поза. После сделанных упражнений обсуждают, что они чувствовали, каковы их ощущения.

3. Игра «Что и когда я чувствую». Психолог спрашивает у детей, какие чувства могут испытывать люди. Дети отвечают: злость, огорчение, удивление, радость, страх и т.д. Далее каждому ребенку предлагается выбрать из набора карточек со схематическим изображением эмоционального состояния одну из карточек и рассказать, когда он бывает таким (Я радуюсь, когда... Мне страшно, когда... и т.д.).

4. Игра «Передай настроение». Правила игры те же, что и в игре «Передай движение», только ведущий должен придумать настроение (грустное, веселое, тоскливое, удивленное и т.д.). Когда дети передали его по кругу, нужно обсудить, какое именно настроение было загадано. Затем ведущим становится следующий ребенок.

5. Игра «Инсценировка». Дети по очереди инсценируют фразы, которые произносит психолог (Я съел шоколадку... У меня болит зуб... Мне купили велосипед... Я поссорился с другом... и т.д.).

6. Игра «Загадочный стук». Из числа играющих выбирается водящий. Он выходит из класса и стучит в дверь: угрожающе, нетерпеливо, радостно, настойчиво, робко, как-то иначе (по выбору). Остальные дети должны понять эмоциональный подтекст стука. Ребенок, который угадал первым, становится водящим, и игра продолжается.

7. Игра «Мое настроение». Психолог, а затем каждый из детей по очереди показывает свое настроение без слов (при помощи мимики), остальные угадывают.

8. Упражнение «Какое у меня сегодня настроение». Дети выбирают одну из предложенных пиктограмм - ту, которая соответствует их эмоциональному состоянию в данный момент, и называют свое эмоциональное состояние. Психолог помогает детям увидеть различия в эмоциональном состоянии разных людей.

9. Упражнение «Колокол» (Данное упражнение обязательно проводится под строгим контролем психолога, детям объясняется, что от них зависит безопасность другого сверстника). Дети образуют несколько небольших кружков (по 5 – 6 человек). Дети в кругу стоят тесно и плотно прижавшись друг к другу, один ребенок – в центре. Стоящему в центре нельзя переступать с ноги на ногу, отрывать ноги от пола. Все толкают его от себя, и он свободно падает из стороны в сторону, как язык колокола.

После проведения упражнения обязательно обсуждается, что чувствовал ребенок, находящийся в кругу в роли «языка колокола».

10. Упражнение «Глаза в глаза». Дети разбиваются на пары, берутся за руки. Психолог предлагает: «Глядя только в глаза и чувствуя руки, попробуй молча передать разные эмоции. Например, «я грустный, помоги мне!», «Мне весело, давай поиграем» и т.д.» Потом дети обсуждают, какая эмоция передавалась и воспринималась.

11. Упражнение «Ассоциации». Ребенок жестами, мимикой изображает другого ребенка, его особенности, привычки, как он их видит, остальные дети отгадывают, кого он изображает.

12. Упражнение «Тренируем эмоции». Детям предлагается нахмуриться, как осенняя туча, а потом улыбнуться как кот на солнышке. Позлиться, как ребенок, у которого отняли мороженое, а потом испугаться, как ребенок, потерявшийся в лесу. Устать, как папа после работы, а потом отдохнуть, как турист, снявший тяжелый рюкзак. Психолог следит, чтобы упражнение выполнялось всеми детьми.

13. Упражнение «Походка и настроение». Психолог показывает движения и просит изобразить настроение: «Покапаем, как мелкий и частый дождик, а теперь с неба падают тяжелые, большие капли. Полетаем, как воробей, а теперь – как чайка, как орел. Походим, как старая бабушка, попрыгаем, как веселый клоун. Пройдемся, как маленький ребенок, который учится ходить. Осторожно подкрадемся, как кошка к птичке. Пощупаем кочки на болоте. Задумчиво пройдемся, как рассеянный человек. Побежим навстречу маме, прыгнем ей на шею и обнимем ее».

14. Упражнение «Колечко». Дети садятся в круг. Психолог прячет в ладонях колечко. Детям предлагается смотреть внимательно на лица соседей и постараться угадать, кто из них получил в свои ладошки колечко от ведущего. Угадавший обязательно объясняет, как он догадался, по каким внешним признакам. Игра повторяется несколько раз, пока дети не наиграются.

15. Упражнение «На что похоже настроение». Дети стоят в кругу. Они по очереди говорят, на какое время года, природное явление, погоду похоже их сегодняшнее настроение. Начать сравнение лучше психологу: «Мое настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе, а твое?» Упражнение проводится по кругу. Психолог обобщает, какое же сегодня у всей группы настроение: грустное, веселое, смешное, злое и т.д.

3. Коммуникативный блок

1. Игра «Жучок». Дети встают в шеренгу за водящим. Водящий стоит спиной к группе, выставив из-под мышек свою руку с раскрытой ладонью. Водящий должен угадать, кто из детей дотронулся до его руки (по выражению лица, движению). Водящий водит до тех пор, пока не угадает правильно.

2. Игра «На тропинке». На полу или чертится, или раскладывается узкая полоска. Психолог обращает внимание детей на полоску: «Это – узенькая тропинка на заснеженной дороге, по ней одновременно может пройти только один человек. Сейчас вы разделитесь на пары, каждый из вас встанет по равные стороны тропинки. Ваша задача – пойти одновременно навстречу друг другу и встать на противоположную сторону тропинки, ни разу не заступив за черту. Переговариваться при этом бесполезно: метет метель, ваши слова уносит ветер, и они не долетают до товарища». Психолог помогает детям разбиться на пары и наблюдает вместе с остальными за тем, как по тропинке проходит очередная пара.

Обсуждение игры: как каждая пара выполнила задание? Успешное выполнение этого задания возможно только в том случае, если один из партнеров уступит дорогу своему товарищу.

3. Игра «Мостик». Задание такое же, как и в игре «На тропинке», только одному из детей в паре ведущий завязывает глаза, а другой ребенок должен провести его так, чтобы его «слепой» партнер не упал в воду.

Обсуждение игры: как каждая пара выполнила задание?

4. Игра «Путанка». Дети стоят в кругу, взявшись за руки. Психолог говорит: «Держите друг друга за руки очень крепко и ни в коем случае не отнимайте рук. Сейчас вы закроете глаза, а я вас запутаю. Вы должны будете распутаться, ни разу не разорвав ваш круг». Дети закрывают глаза, психолог запутывает их; поворачивает детей спиной друг к другу, просит перешагнуть через сцепленные руки соседей и так далее. Таким образом, когда дети открывают глаза, вместо круга получается куча – мала. Дети должны распутаться, не разнимая рук.

5. Игра «Пожелание». Дети сидят в кругу и, бросая друг другу мячик, говорят добрые пожелания.

6. Игра «Продолжи движение». Дети стоят в кругу. Психолог предлагает одному из них быть ведущим. «Сейчас ведущий начнет делать какое-нибудь движение. По моему хлопку он замрет, а его сосед подхватит и продолжит это движение. И так по кругу». Психолог предлагает ведущему начать любое движение (поднять руки, сесть на корточки, повернуться вокруг себя и так далее). После хлопка ведущий должен замереть, а его сосед продолжить это движение. Так движение проходит весь круг и возвращается к ведущему. Игра продолжается до тех пор, пока в роли ведущего не побывают все желающие.

7. Игра «Чей голос» (вариант 1). Дети стоят в кругу. Все закрывают глаза повязками. Ведущий пересаживает несколько человек. Затем тот, до кого психолог дотрагивается рукой, произносит слова: «Я здесь». Все должны угадать, чей это голос.

8. Игра «Чей голос» (вариант 2). Выбирается ведущий, который садится спиной к группе. Затем один из детей, на которого показал психолог, произносит: «Ты мой голос не узнаешь, кто сказал – не угадаешь». Ведущий должен узнать по голосу, кто из детей произнес эту фразу. Следующим ведущим становится ребенок, голос которого угадали. Игра продолжается до тех пор, пока каждый ребенок не побывал в роли ведущего.

9. Игра «Молекула». Дети бегают по комнате. При слове «молекула», которое произносит психолог, все собираются в круг, плотно прижимаясь друг к другу.

10. Игра «Лабиринт». Из стульев, повернутых друг к другу спинками, психолог расставляет на полу запутанный лабиринт с узкими проходами. Затем говорит: «Сейчас вам предстоит пройти весь лабиринт. Но это не простой лабиринт: его можно пройти вдвоем только, повернувшись друг к другу лицом. Если вы хоть раз обернетесь или расцепите руки, двери захлопнутся, и вы не сможете больше выбрать наружу». Дети делятся на пары, становятся друг к другу лицом, обнимаются и начинают медленно проходить лабиринт. При этом первый ребенок идет как бы спиной, повернувшись лицом к партнеру. После того, как первая

пара прошла весь лабиринт, начинает движение вторая пара. Дети вместе со взрослым следят за ходом игры. Обсуждение игры.

11. Упражнение на сплоченность группы «Хлопки». Руки всех детей вытянуты вперед. На счет «три» все должны одновременно хлопнуть в ладоши (повторяется 4 – 5 раз).

12. Игра «Передай движение». Дети становятся в круг и закрывают глаза. Психолог, находясь в общем кругу, начинает игру, придумывает какое-нибудь движение, затем будит своего соседа и показывает ему свое движение, тот будит следующего и показывает ему свое и так – по кругу, пока все дети не проснутся и не дойдет очередь до последнего. Игра продолжается до тех пор, пока все желающие не загадают свое движение и не передадут его по кругу.

13. Игра «Атомы и молекулы». Игроки – атомы беспорядочно движутся. По сигналу психолога они в течение десяти секунд, пока психолог считает до десяти, объединяются в молекулы определенной величины (по 2 – 5 атомов). Атомы, не вошедшие в состав молекул, выбывают из игры. Психолог каждый раз называет такое количество атомов, входящих в молекулу, чтобы один игрок оставался лишним.

14. Игра «Летел лебедь». Играющие образуют круг и вытягивают руки в стороны, причем левая ладонка каждого ребенка лежит под правой ладонкой соседа слева, а правая ладонка, соответственно, на левой ладонке соседа справа. Дети по кругу накрывают своей правой ладонкой правую же ладонку соседа слева и при этом хором, в такт хлопкам, приговаривают: «Летел лебедь, сказал девять» или любое другое число не больше двадцати. Далее хлопками продолжают отсчитывать названное число. Тот ребенок, на котором счет завершается, должен отдернуть вовремя руку, чтобы его не осалили. Если ему это удалось, то он начинает игру снова, и он же определяет новое число.

15. Игра «Зеркало». Выдирается водящий, остальные – зеркала. Водящий смотрится в зеркала, и они отражают все его движения. Психолог следит за правильностью отражения.

16. Игра «Интересная походка». Дети образуют круг, чтобы всем было хорошо видно друг друга. По заданию ведущего нужно изобразить ту или иную походку. Например, походку человека по раскаленному песку или по скользкому льду, походку боевого генерала или балерины, походку старого или гордого, или крадущегося человека, или человека, которому жмут ботинки. Психолог приглашает желающих в круг, и дети по очереди показывают свой вариант походки. Желательно, чтобы походку каждого типа изображали по 2 – 3 человека.

17. Игра «Слепой и поводырь». Дети делятся на пары. Одному из детей завязывают платком глаза, он – «слепой», его партнер – поводырь. Поводырь должен провести «слепого» через различные препятствия, которые заранее созданы психологом из стульев, столов, коробок и т.д. Цель поводыря – провести своего «слепого» товарища по комнате так, чтобы он не споткнулся и не упал. После прохождения маршрута дети меняются ролями. Потом обязательно обсуждается, что чувствовал «слепой».

18. Игра «Выбери партнера». Дети стоят в кругу. «Сейчас вы должны будите разделить на пары. Каждый из вас молча должен выбрать себе партнера, но так, чтобы другие этого не заметили. Например, я хочу, чтобы моим партнером стала Маша, я смотрю на нее и незаметно ей подмигиваю. Попробуйте договориться с тем, кого вы выбрали глазами. Все договорились? Сейчас мы выясним, кто не сумел договориться. На счет три подбегите к своему партнеру и возьмите его за руку». Упражнение повторяется несколько раз, психолог должен при этом следить, чтобы дети менялись парами.

19. Упражнение «Волшебники». Один из детей превращается в «волшебника». Ему завязывают глаза и предлагают догадаться, кто будет к нему подходить. Он ощупывает кисти рук и угадывает, кто это. Психолог подводит к «волшебнику» по очереди 3 – 4 ребенка. «Волшебники» меняются.

20. Игра «Радио». Дети сидят в кругу. Психолог садится спиной к группе и объявляет: «Внимание! Внимание! Потерялась девочка (подробно описывается кто-нибудь из группы: цвет волос, глаз, рост, сережки, какие-то характерные детали одежды). Пусть она подойдет к

диктору». Дети слушают и смотрят друг на друга. Они должны определить, о ком идет речь, и назвать имя этого ребенка. В роли диктора радио может побывать каждый желающий.

21. Игра «Сосед, подними руку». Дети сидят в кругу. Психолог спокойно ходит по кругу, затем останавливается напротив одного из игроков и громко произносит: «Руки». Этот игрок продолжает стоять неподвижно, а оба соседа должны поднять руку: справа – левую, слева – правую. Кто ошибется, меняется ролями с психологом (водящим). Задача играющих – ни разу не стать водящим.

22. Игра «Дотронься до...». Все играющие одеты по-разному. Психолог говорит: «Дотронься до... синего!» Все дети должны мгновенно сориентироваться, обнаружить у участников в одежде что-то синее и дотронуться до этого цвета. Цвета меняются, кто не успел дотронуться – становится ведущим. Психолог следит, чтобы дотрагивались до каждого участника.

23. Упражнение «Скажи без слов». Психолог говорит одному из детей тихо на ушко (по очереди) фразу, которую нужно передать остальным невербально. Предлагаемые варианты: там; я; здесь; он; толстый; тяжелый; болит живот; холодно; большой; маленький и т.д. Дети должны догадаться, что им «говорит» ребенок.

24. Упражнение «Хорошие новости». Дети сидят (стоят) в кругу, перекачивают друг другу мяч. Ребенок, к которому прикатился мячик, по желанию рассказывает о том, что хорошего произошло у него вчера (позавчера; за те дни, когда не было занятий). Остальным детям при этом предлагается внимательно послушать говорящего, не перебивая его. По окончании рассказа дети могут задавать вопросы.

25. Упражнение «Прогулка по ручью» (Н.Л.Кряжева). На полу мелом рисуется ручеек, извилистый, то широкий, то узкий, то мелкий, то глубокий. «Туристы» выстраиваются друг за другом в одну цепь, кладут руки на плечи впереди стоящему, расставляют ноги на ширину «ручья» в том месте, где их путь начинается, и медленно передвигаются все вместе, меняя ширину расставленных ног, ступая по берегам «ручья». Оступившийся попадает ногой в «ручей» и встает в конец цепи.

26. Упражнение «По грибы». Детям предлагается изобразить с помощью позы, мимики, жестов какой-либо из грибов: съедобный или несъедобный. Водящий (ребенок) – «грибник», он бродит между «грибами» и по внешним признакам пытается рассортировать их. Если он почувствовал, что гриб Съедобный, он говорит: «Хороший грибок, полезай в кузовок!» - и уводит игрока в одну сторону. Если ему кажется, что это не так, то он со словами: «Несъедобный грибок, марш в уголок!» - уводит игрока в противоположную сторону. В конце игры грибник проверяет правильность своего выбора и приносит «грибам» извинения, если что-то перепутал.

27. Упражнение «Живая скульптура». Участники свободно стоят вместе. Психолог предлагает одному ребенку выйти и принять какую-нибудь позу, в которой ему удобно стоять. Следующего участника просят присоединиться к нему в том месте, где много свободного пространства, затем к ним (уже в своей позе) присоединяется третий. Затем выходит осторожно из скульптуры первый и смотрит на общую композицию, а четвертый занимает любое пустое место в общей скульптуре и так далее. Тот, кто давно стоит, отходит, его место занимает следующий.

Психолог выполняет роль скульптора в течение всего упражнения. Следит, чтобы участники не застывали в общей скульптуре и, выходя, обязательно смотрели на общую композицию, отслеживая, на что она похожа.

28. Упражнение «Гусеница». Дети становятся в колонну в затылок друг другу, положив руки на плечи впереди стоящего. Воздушные шарики зажимаются между животами задних и спинами передних игроков. Дотрагиваться до шариков, поправлять их – нельзя. Передний игрок держит свой шарик на вытянутых руках. Цель игры – пройти таким образом по некоему заданному маршруту. На пути ставятся стулья, усложняется маршрут. Необходимо выполнить задание, не уронив шарики.

Разобрать после проведения упражнения - как играющие координировали свои действия? Захотел ли кто-то взять на себя роль лидера, руководителя движения? Что чувствовали дети?

29. Игра «Строим цифры». Дети спокойно двигаются по помещению. По команде психолога: «Я буду считать до 10, а вы за это время должны выстроить все вместе из себя цифру 1 (2, 3, 4, 5 и т.д.)», - дети выполняют задание. Если дети справляются с заданием быстро, то можно считать быстрее, то есть сократить время построения, или наоборот. Игра проводится несколько раз.

30. Игра «Строим ответ». Эта игра – вариант игры «Строим цифры». Психолог усложняет задание: «Пока я буду считать до 10, вы сделаете в уме сложение или вычитание и постройте из себя все вместе цифру – ответ. Например, $5+2$, вы постройте 7; $8-3$, вы постройте цифру 5». Игра проводится несколько раз.

31. Игра «Тень». Один играющий ходит по помещению и делает разные движения, неожиданные повороты, приседания, нагибается в стороны, кивает головой, машет руками и т.д. Все остальные встают в линию за ним на небольшом расстоянии. Они – его тень и должны быстро и четко повторять его движения. Затем ведущий меняется.

32. Этюд «Согласованные действия». Дети разбиваются на пары. Им предлагается показать парные действия: пилку дров; греблю в лодке; перемотку ниток; перетягивание каната; передачу хрустального стакана; парный танец и т.д. Затем обсуждается, у кого получился самый слаженный хороший показ.

33. Игра «Психологическая лепка» (Н.Л.Кряжева). Психолог просит детей «слепить» из своих тел одну общую фигуру, например, морскую звезду, и показать, как она движется. Можно предложить ракушку, кота, птицу, цветок, машину и т.д. Дети не только «лепят» фигуру, но и «оживляют» ее, двигаясь плавно и синхронно, не нарушая ее целостности.

III. Упражнения заключительной части

1. Упражнение «Нарисуй облако своего настроения». Дети мысленно рисуют облако и мысленно раскрашивают его в зависимости от того, какое у них в данный момент настроение. Психолог записывает ответы детей. Можно данное упражнение выполнять на листе бумаги.

2. Упражнение – рефлексия «Понравилось – не понравилось». Дети по очереди (по кругу) говорят, чем мы сегодня занимались на занятии, какие игры, упражнения понравились, какие не понравились, было хорошо – было плохо и почему.

3. Упражнение – прощание «До свидания». Дети, взявшись за руки, плотно собираются в круг. Затем, проговаривая по слогам «До сви – да – ни - я», расходятся, делая круг шире, и в конце опускают руки.

ТЕСТ М. Люшера(упрощенный вариант)

Психолог выкладывает перед ребёнком цветные карточки, предлагает внимательно рассмотреть их и выбрать одну, цвет которой ему больше всего нравится. Психолог убирает карточку из поля зрения ребёнка и предлагает произвести аналогичский выбор среди оставшихся цветов. Выбор продолжается до тех пор, пока цвета не будут названы. Последовательность предпочтения цветов записывается.

ПРИМЕР.

Ребёнок выбрал цвета в следующем порядке

Порядок выбора цвета в аутогенной норме

Разница между данными показателями

СО (сумма)

СО больше 20 указывает на преобладание отрицательных эмоций. У ребёнка доминируют плохое настроение и неприятные переживания, причину которых необходимо выяснить. Плохое настроение свидетельствует о наличии проблем, которые он не может преодолеть самостоятельно.

СО 18-19 - эмоциональное состояние в норме, поводов для беспокойства нет. Если среди оставшихся двух-трёх цветов ребёнок не может выбрать лучший (все не нравятся), следует изменить инструкцию и спросить: "Какая из карточек по цвету не нравится больше всего (имеет самый неприятный цвет) ?". В этом случае ответы надо записывать в обратном порядке, начиная с последней страницы. Процедура ранжирования цветов (от самого приятного до самого неприятного) производится один раз и позволяет рассчитать показатель суммарного отклонения (СО) от аутогенной нормы. Значение СО рассчитывается по формуле, разработанной А.И. Юрьевым и приведённой в «Кратком руководстве по использованию текста М. Люшера» (В. И. Тимофеева, Ю.И. Филимоненко. СПб.: ИМАТОН, 1995).

За аутогенную норму - индикатор нервно-психологического благополучия - был принят определённый порядок выбора цветов - 34251607. Для расчётов СО от аутогенной нормы необходимо сравнить порядок мест, которые занимают цвета в выборе ребёнка, с их идеальным расположением. С начала вычисляется разница между реально занимаемым местом и нормативным положением цвета, затем полученные разности (их абсолютные величины без учёта знака) суммируются

3	0	2	1	5	7	4	3	4	2	5	1	6	0
0	4	0	4	4	1	4	1						

$0 + 4 + 0 + 4 + 4 + 1 + 4 + 1 = 18$

СО 8-0 - преобладание положительных эмоций. Ребёнок весел, счастлив, настроен оптимистично.

Лист ответов к тесту «Домики»

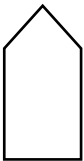
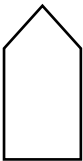
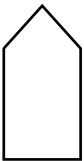
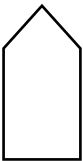
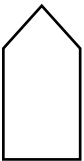
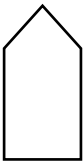
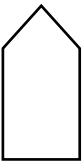
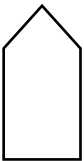
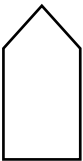
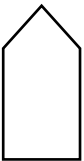
Фамилия, имя

дата

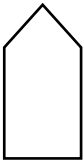
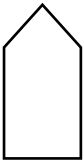
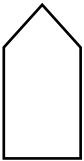
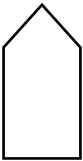
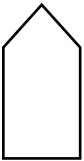
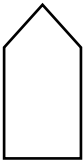
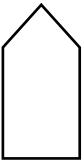
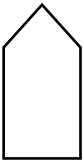
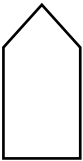
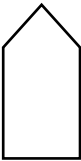
1 задание

1	2	3	4	5	6	7	8

2 задание

									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

3 задание

									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

№ 10 _____

