

ПРИНЯТА
педагогическим советом
Протокол № 1 от 31.08.2023 г.



УТВЕРДЖАЮ
Заведующая
МБДОУ д/с № 52 «Белочка»
П.В.Острельгина

Приказ № 01-10/33

КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
на развитие эмоциональной сферы детей старшего дошкольного возраста
«Я говорю о своих чувствах»

Составитель:
педагог-психолог
Ефимова Юлия Владимировна

г. Якутск, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи реализации программы.....	5
1.3. Принципы и подходы реализации программы.....	5
1.4. Планируемые результаты освоения программы.....	6
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	6
2.1. Объем программы и формы работы.....	6
2.2. Учебно-тематический план.....	7
2.3. Используемые диагностические методики.....	11
2.4. Работа с родителями (законными представителями).....	11
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	12
Материально-технические условия реализации программы.....	12
Методическое обеспечение программы.....	13
ЛИТЕРАТУРА	14
ПРИЛОЖЕНИЕ	15

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Дошкольный возраст – благоприятный период для организации работы по эмоциональному развитию дошкольников. Дошкольник впечатлителен, открыт для усвоения социальных и культурных ценностей, стремится к признанию себя среди других. Эмоциональные процессы слиты с процессами познания. Именно в дошкольном детстве закладывается эмоциональный опыт, который впоследствии приобретает характер установки, на основании этой закономерности, особое значение приобретает организация работы над эмоциональной и волевой сферой детей.

Создание условий для развития эмоциональной сферы и преодоление эмоциональных нарушений у дошкольников является одним из важнейших элементов в работе психологической службы ДОО. Данная работа предполагает выявление проблем, проведение профилактических мероприятий по преодолению эмоционального дискомфорта и формированию эмоциональной стабильности, формирование положительной самооценки, способности к саморегуляции, формирование психических новообразований.

Актуальность программы определяется следующими современными условиями: в последнее время увеличилось количество детей с различного рода трудностями в личностной и эмоциональной сфере – эмоциональная неустойчивость, агрессивность, тревожность, импульсивность, расторможенность. Кроме того, на фоне таких явлений возникают вторичные личностные отклонения, обуславливающие негативный характер способов поведения и общения, деформацию личностного роста детей в целом. Соответственно организованная работа в этом направлении может обогатить положительный эмоциональный опыт и снизить риски формирования личностных деформаций.

В структуре современных требований к организации дошкольного образования, обозначенных во ФГОС, особое внимание уделяется целевым ориентирам, которые определяют основные цели и задачи работы ДОО. В документе отмечены качества личности дошкольника (целевые ориентиры), которые напрямую зависят от уровня и особенностей развития эмоциональной сферы дошкольника: ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, способен договариваться и учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам, адекватно проявлять свои чувства, старается решать конфликты, может использовать свою речь для выражения мыслей и чувств, ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам и правилам поведения в разных видах деятельности во взаимоотношениях с взрослым и сверстниками.

Открывая для себя законы эмоционального мира, дети овладевают нормативными категориями, эталонами их проявления, что способствует начальному становлению эмоциональной культуры личности. Ребёнок, который понимает на доступном ему уровне, механизмы своих переживаний, умеет управлять своими эмоциями лучше преодолевает собственный эгоцентризм, лучше включается в учебную ситуацию, успешнее самореализуется в деятельности и взаимоотношениях с взрослыми и сверстниками.

Эмоциональная сфера детей дошкольного возраста характеризуется незрелостью, находится на этапе становления, поэтому в различных ситуациях у дошкольника могут возникнуть неадекватные эмоциональные реакции, поведение, не соответствующее ситуации. Отрицательные эмоции: злость, гнев, раздражение, страхи и обиды, в силу того, что ребёнок еще не обладает механизмами осознанного избавления от напряжения, могут закрепиться и привести к нарушениям психологического здоровья.

Отсутствие должного внимания со стороны воспитателей и родителей к вопросам эмоционального развития детей часто ведет к тому, что детине знают как и не умеют адекватно выражать свои чувства и эмоции, не знают, как решать конфликтные и спорные ситуации в среде сверстников, в результате возрастает риск несчастных случаев и травм.

Научно-методологической основой программы являются теория А.В. Запорожца об амплификации психического развития, принципы психодинамического деятельностного научно-теоретического подхода к развитию детей дошкольного возраста.

В своей практической работе я опираюсь на положения отечественной школы детской психологии, где эмоциональное развитие, рассматривается как процесс последовательного и закономерного возникновения и функционирования новообразований, специфических и необходимых для данного возраста.

В старшем дошкольном возрасте происходит преобразование эмоциональной сферы от непосредственного эмоционального реагирования к опосредованной нравственными критериями и эмпатичными переживаниями. Способность к осознанию своих эмоций – высшая психическая функция, условиями формирования которой являются игра и общение, а средством речь. Отсюда, одной из главных задач в развивающей работе, является формирование языка эмоций, так как без этого невозможно формирование осознания своих внутренних процессов.

На протяжении дошкольного детства эмоциональная сфера ребёнка претерпевает ряд закономерных изменений, обусловленных её усложнением и обогащением. С точки зрения деятельностного подхода, нормативно-возрастное поле эмоционального развития составляют эмоциональные новообразования. При переходе от раннего к дошкольному возрасту происходит изменение содержания эмоций. Возникновение новых эмоций и чувств, связано с изменением содержания и структуры деятельности, в рамках которой развивается ребёнок.

Ведущим новообразованием эмоционально-волевой сферы в возрасте 7-7 лет у детей выступает – эмоциональная коррекция: согласование поведения с личностным смыслом определённой ситуации и выполнением в ней действия для удовлетворения его потребностей и интересов.

Вторым важным новообразованием является формирование языка эмоций, как совокупности вербальных обозначений эмоциональных состояний, которые служат средством их осознания. Развитие и формирование именно этих двух новообразований играет важную роль в становлении личности дошкольника и в последующем приобретает особое значение в процесс обучения в школе.

В ходе реализации программы дети знакомятся с основными эмоциональными состояниями: радость, грусть, злость, страх. Расширяют и обогащают представления о том, как можно выразить основные эмоциональные состояния, как можно идентифицировать эмоциональное состояние другого человека, что можно сделать, чтобы изменилось эмоциональное состояние. Учатся проявлять положительное внимание к эмоциональным состояниям сверстника, понимать причинно-следственные связи эмоции и событий, как в собственном поведении, так и в поведении окружающих. Находить способы входа из конфликтных ситуаций, связанных с «неправильным» выражением чувств. Приобретают положительный опыт принятия себя в среде сверстника, а так же возможность самореализации и раскрытия своего личностного потенциала через игру.

В качестве методической основы выступили следующие работы, программа развития эмоциональной сферы Монаковой Н.И «Путешествие с гномом»; программа Пазухиной И. А. «Давайте познакомимся», работа Ежковой Н.С. Эмоциональное развитие детей дошкольного возраста; работа Хухлаевой О.В. «Лесенка радости».

1.2. Цели и задачи реализации программы

Цель: развитие представлений об эмоциях у детей дошкольного возраста через расширение и обогащение способов и средств эмоционального взаимодействия с окружающей действительностью.

Задачи:

1. Развитие представлений об основных эмоциях и чувствах (радость, грусть, злость, страх), формирование «словаря эмоций», учиться говорить о своих переживаниях.
2. Создание предпосылок для формирования элементов саморегуляции эмоциональных состояний, учиться выражать эмоции и чувства социально-приемлемыми способами.
3. Развивать выразительность, индивидуальность в передаче эмоций и чувств, обогащать эмоциональный опыт
4. Формирование осознанного поведения, учиться понимать связь эмоций и ситуации.
5. Воспитание положительного эмоционального отношения к взрослым, сверстникам, самому себе.
6. Развитие навыков совместной деятельности; умения сотрудничать со сверстниками, согласовывать собственное поведение с поведением других детей.

1.3. Принципы и подходы реализации программы

Профилактическая работа с детьми, являясь практической областью, должна опираться на глубокое понимание теоретических основ.

Научными, методологическими и методическими основами программы являются следующие положения:

-феликсологический подход предполагает формирование у ребенка способности быть счастливым (Щуркова Н.Е.);

-гуманистический: ребенок выступает в роли субъекта и носителя способности быть стратегом собственного поведения, деятельности, осознающего наивысшие ценности жизни и себя в них, как непреходящую ценность и реализующую их в «Я – глобальном» в позитивной «Я – концепции» (Я – реальное, Я – ситуативное, Я – перспективное)) (Маслоу А., Роджерс К.);

-субъектный подход - обеспечение субъектности ребенка в коррекционно-развивающем процессе как важнейшее условие развития индивидуальности личности (А. Н. Тубельский, Е. Д. Божович);

-функционально-уровневый подход (В.А. Пермякова) - развитие и формирование функциональных систем в зависимости от социального окружения, обучения и воспитания с опорой на индивидуальнотипологические, здоровьесберегающие аспекты;

-подход единства психолого-педагогической теории и практики в развитии и деятельности (теория развития личности в деятельности Гальперина-Выготского).

В качестве одного из методологических оснований могут выступать **принципы** - исходные положения, определяющие подходы к реализации программы:

- Принцип гуманизма - вера в возможности ребенка, субъектного, позитивного.
- Принцип системного подхода - предполагает понимание человека как целостной системы.
- Принцип реальности - предполагает, прежде всего, учет реальных возможностей ребенка и ситуации его развития.
- Принцип деятельностного подхода предполагает опору профилактической работы на ведущий вид деятельности, свойственный возрасту, а также его целенаправленное формирование, так как только в деятельности происходит развитие и формирование личности ребенка.
- Принцип индивидуально-дифференцированного подхода предполагает изменения форм и методов профилактической работы в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка, целей и задач работы.

- Принцип «Не навреди!».
- Принцип рефлексивности - целенаправленно организованная рефлексия способствует осмыслению и оцениванию обучающимися себя, собственного ценностного выбора и своей деятельности.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

Переход на новый тип восприятия эмоций - аналитический тип: эмоции узнаются благодаря выделению элементов экспрессии, выражения лица; синтетический: целостное обобщённое восприятие эмоций.

Переход на новый уровень понимания эмоционального состояния- словесное обозначение: быстро выделяют и называют мимические паттерны эмоции; осмысливание в форме описания: самостоятельно описывают и называют экспрессию в константе ситуации.

Нормализация взаимоотношений со сверстниками, снижение количества неадекватных импульсных реакций, устойчивость настроения, способность вербализировать свои чувства и настроения, понимание взаимосвязи ситуации и эмоции, повышение уровня саморегуляции.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Объем программы и формы работы

Программа состоит из 20 занятий. Продолжительность занятия – 25-30 минут.

Форма работы: подгрупповая или индивидуальная, занятия 2 раза в неделю.

Возраст: 5-7 лет

Основные методы: беседы, рассматривание и анализ изображений эмоциональных состояний, психогимнастика, сюжетно-ролевые игры, коллективные работы, обыгрывание эмоциональных состояний, обыгрывание конфликтных ситуаций и обучение выходам из них, выражение своего эмоционального состояния через рисование, танцы, драматизации.

Приемы организации игровой деятельности:

Приемы, использованные в процессе организации игровой деятельности можно разделить на три блока: приемы, направленные на развитие эмоционального реагирования; приемы, направленные на развитие эмоциональной экспрессии, приемы, направленные на развитие «словаря эмоций» и на развитие представлений об эмоциях.

Первый блок предполагает использование игры и ситуаций, где вводятся неожиданные «раздражители» которые носят комплексный характер (зрительно-вестибулярные, зрительно-слуховые-осознательные), которые требуют смены темпа, ритма движений и проявления реакций ребёнка. Основные приемы для побуждения к эмоциональным реакциям: преднамеренная изоляция одного из анализаторов, вариативность интенсивности.

Второй блок предполагает внимание к сбалансированности у детей всех составляющих эмоциональной экспрессии и развитию выразительности в оформлении эмоциональных механизмов экспрессии, а так же развитию неповторимого индивидуального подчёрка образной передачи движений. Содержанием работы выступают различные художественные произведения. Основные приемы работы: предлагать возможность самостоятельно выбирать музыку к выражению эмоций, побуждать к участию в различных импровизациях и сценках, обращать внимание на передачу оттенков эмоций, обращать внимание на особенности передачи эмоций с помощью жестов и мимики, побуждать к творческим экспромтам, поощрять разнообразие и выразительность внешнего моторного оформления эмоций, творчество и моделирование эмоциональных состояний.

Третий блок включает работу с детской художественной литературой – чтение и анализ содержания рассказов и сказок. Важно обращать внимание на эмоциональное состояние

героев, стараться вызывать эмоциональный отклик у детей на характер событий в произведениях, учиться выражать своё отношение к происходящему, находить закономерности и связи событий и переживаний. Прослушивание музыки помогает открывать новые стороны эмоциональных переживаний. Важно учиться подбирать слова к анализу настроений в музыкальных произведениях.

Структура образовательной деятельности:

Ритуал приветствия. (1-2 минуты);

Разминка - активизация психических процессов, эмоционального и физического состояния детей (30 сек.-1 минута);

Основное содержание занятий - совокупность психотехнических упражнений и игр, направленных на решение задач данной программы (20-25 минут):

- игры с правилами, словесные, ролевые, подвижные, развивающие (3-4 минуты)
- разыгрывание этюдов, инсценировки (3-5 минут)
- свободное и тематическое рисование, (3-5 минут)
- игры с карточками, фотографиями, схемами (3-5 минут)
- релаксационные упражнения, (1-2 минуты)

Рефлексия занятия - эмоциональная и смысловая оценка занятия (1-2 минуты);

Ритуал прощания. (30 сек.-1 минута).

В процессе практической работы возможно сокращение количества игр и упражнений, увеличение времени проведения этюдов и инсценировок, в зависимости от индивидуальных потребностей и особенностей детей.

Необходимые материалы; бумага, музыкальное сопровождение, мяч, атрибуты для инсценировок, пиктограммы, карточки с изображением настроений, фотографии детей в разных эмоциональных состояниях, схемы, зеркало, предметы для ассоциаций, маски, воздушные шары, ленты.

2.2. Учебно-тематический план

№, тема занятия	Содержание занятия	Количество часов
Занятие 1 «Знакомство»	Приветствие Основная часть Беседа «Мы разные, но мы похожи» Упражнение на расслабление и напряжение мимической мускулатуры «Солнышко» Игра «Дотронься до» Упражнения на релаксацию «Огонь и лед», «Шарик» Задание: «Найди пару к картинке» Беседа «Мое настроение» Ритуал прощания Речевка «Мы молодцы»	25-30 мин
Занятие 2 «Мы разные и мы похожи»	Приветствие Основная часть Упражнение «Ласковое имя» Игра «Мне нравится и не нравится» Игра «Поменяйтесь все кто» Задание «На что похоже настроение» Ритуал прощания Речевка «Мы молодцы»	25-30 мин

Занятие 3 «Чувства»	Приветствие Основная часть Беседа «Мои чувства» Задание «Чем похожи, чем отличаются» Игра «4 домика» Этюд «Росток» Конкурс «Угадай настроение» Упражнение «Подари подарок» Ритуал прощания Речевка «Мы молодцы»	25-30 мин
Занятие 4 «Знакомство радость»	Приветствие Основная часть Беседа «Я радуюсь, когда» Упражнение «Покажи, как ты радуешься» Упражнение «Как можно сказать другими словами про радостного человека» Игра «Радостно - грустно» Упражнение «Комплименты» Ритуал прощания Речевка «Мы вместе мы сила»	25-30 мин
Занятие 5 «Радость»	Приветствие Основная часть Игра «На что похожа моя радость?» Задание «Дорисуй» Мимическая гимнастика Этюд «Радость встречи» Упражнение «Насос и кукла» Упражнение «Продолжи фразу» Упражнение «Добрые пожелания» Ритуал прощания Речевка «Молодец»	25-30 мин
Занятие 6 «Знакомство грусть»	Приветствие Основная часть Беседа «Мое грустное настроение» Мимическая гимнастика (явления погоды) Упражнение «Если грустно – потанцуй» Рефлексия Ритуал прощания Речевка «Мы молодцы»	25-30 мин
Занятие 7 «Грусть»	Приветствие Основная часть Игра-обсуждение «Грусть» Игра «Отгадай настроение» Упражнение для снятия эмоционального напряжения. «Штангист» «Бокс» «Рубим дрова» Упражнение «Подарок другу» Ритуал прощания Речевка «Мы вместе мы сила»	25-30 мин

Занятие 8 «Знакомство страх»	Приветствие Основная часть Беседа «Когда бывает страшно» Игра «Угадай что это?» Задание «Нарисуй свой страх» Упражнение «Я смелый и сильный» Ритуал прощания Речевка «Молодец»	25-30 мин
Занятие 9 «Страх»	Приветствие Основная часть Беседа «На что похож страх?» Упражнение «Кто лишний» Упражнение «Дождь и дождик» Упражнение на напряжение и расслабление. «Снеговик растаял» «Шалтай-болтай» Ритуал прощания Речевка «Мы сильные и смелые»	25-30 мин
Занятие 10 «Знакомство злость»	Приветствие Основная часть Беседа «Когда мы злимся» Игра «Снежки» Игра «Дракон кусает свой хвост» Задание «Добрые слова» Ритуал прощания Речевка «Мы добрые и дружные»	25-30 мин
Занятие 11 «Злость»	Приветствие Основная часть Задание «На что похоже злое настроение». Игра-импровизация: Этюд «Король боровик» Упражнения на напряжение и расслабление. «Штанга» «Бокс» «Дровосек» Игра «Отгадай что это?» Ритуал прощания Речевка «Я твой друг и ты мой друг»	25-30 мин
Занятие 12 «Все эмоции нужны»	Приветствие Основная часть Первый остров «Грусти» Второй остров «Страха» Игра «Маленькие приведения» Третий остров «Злости» Упражнения на расслабление и напряжение. «Сосулька» «Шалтай-балтай» Четвертый остров «Радости» Ритуал прощания Речевка «Мы молодцы»	25-30 мин

Занятие 13 «Злость и радость»	Приветствие Основная часть Упражнение «Аплодисменты» Упражнение «Чувствительные растения» Игра «Угадай настроение» Упражнение «Скажи наоборот» Упражнение «Комплименты» Рефлексия Ритуал прощания	25-30 мин
Занятие 14 «Радость и злость»	Приветствие Основная часть Упражнение «Скажи словами» Упражнение «Вдох и выдох» Упражнение «Рвем бумагу» Упражнение «Объясни» Рефлексия Ритуал прощания	25-30 мин
Занятие 15 «Грусть и радость»	Приветствие Основная часть Чтение отрывка из «Заюшкина избушка» Упражнение «Рисуем загадки» Игра «Угадай настроение» Проблемная ситуация Рефлексия Ритуал прощания	25-30 мин
Занятие 16 «Радость и грусть»	Приветствие Основная часть Задание 1 «Найди и объясни» Задание 2 «Рисуем загадки» Подвижная игра «Рыбак и рыбки» Релаксационные упражнения. Задание 4 «Добрые пожелания» Рефлексия Ритуал прощания	25-30 мин
Занятие 17 «Страх и радость»	Приветствие Основная часть Упражнение на развитие внимания и преодоление двигательного автоматизма. «Будь внимателен» «Запрещенное движение» Упражнение «Угадай настроение» Задание «Победим страх» Рефлексия Ритуал прощания	25-30 мин
Занятие 18 «Радость и страх»	Приветствие Основная часть Упражнение «Найди и объясни» Упражнение «Пчелка в темноте» Упражнение «Я сильный и смелый» Рефлексия Ритуал прощания	25-30 мин

Занятие 19 «Мое настроение»	Приветствие Основная часть Упражнение «Сердце» Упражнение «Что узнали, мы покажем» Танец с шариками. Рефлексия Ритуал прощания	25-30 мин
Занятие 20 «Наше настроение»	Приветствие Основная часть Беседа «Что мы узнали?» Мимическая гимнастика Игра «Игре волнуется» (разные персонажи, 4 основные эмоции) Задание «Продолжи фразу» Задание «Маски» Рефлексия Ритуал прощания	25-30 мин

1.3.Используемые диагностические методики

Карта наблюдения К.Л. Печоры;
Методика «Опросник поведения дошкольников» Казанцевой О.А., Сычева О.А., Тютюревой Т.А.;
Проективная методика «Кактус»;
Методика «Рисунок семьи» автор А.Л. Венгер.

2.4. Работа с родителями (законными представителями)

-регулярное психолого-педагогическое консультирование родителей (законных представителей);
-выполнение родителями рекомендаций педагога-психолога по вопросам воспитания и развития детей.

№	Дата	Мероприятие	Тема
1	6.09.2022	Оформление стенда в группе	Возрастные психологические особенности развития ребенка 5-6 лет
2	12.09.2022	Консультация	Возрастные особенности детей 5-6 лет. Как вести себя с ребенком, чтобы его адаптация прошла легче
3	15.09.2022	Памятка для родителей	12 карточек о факторах адаптации
4	7.10.2022	Анкетирование родителей	«Воспитание и развитие ребенка», «Детско-родительские отношения», «Представление родителя об эмоциональных особенностях ребёнка», автор Е.И Изотова.
5	07.10.2022	Консультация	Ознакомление с результатами диагностики
6	16.10.2022	Акция	«Семья любви и доброты»

7	18.10.2022	Фото-акция	«Обнимаю счастье»
8	25.10.2022	Акция	«Ласковый коврик»
9	09.11.2023	Папка-передвижка	«Топ-5 проблем детей, которые возникают при эмоциональных сложностях и тревоге родителей» «Как вести себя, когда ребенок «заражается» тревогой родителя»
10	18.01.2023	Консультация-мультик	О ссорах братьев и сестер
11	22.12.2022	Брошюра	Картотека семейных игр для новогодних каникул
12	16.03.2023	Оформление стенда	Топ-5 проблем детей, которые возникают при эмоциональных сложностях и тревоге родителей
13	20.03.2023	Акция	Сердце группы
14	06.04.2023	Тренинговое занятие для родителей	Пять языков любви
15	26.04.2023	Консультация	Ознакомление с результатами итоговой диагностики
16	15.05.2023	Консультация	Какие игры организовать летом для доброжелательного общения между детьми
17	В течении учебного года	Индивидуальные консультации по запросу	

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально-технические условия реализации программы

Материально-технические условия реализации Программы (предметно-развивающая среда, оборудование кабинета коррекционно-развивающего обучения, игры, игрушки и дидактический материал) соответствуют санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.4.3172-14; требованиям, определяемым правилами пожарной безопасности.

Для реализации программы используются кабинет педагога-психолога.

Планировка и оформление помещений созданы с учётом особенностей организации реализации программы. Кабинеты оборудованы необходимым набором технического, игрового оборудования, наглядно-дидактическим материалом. Всё игровое, специальное и техническое оборудование имеет свои отдельные места расположения.

Кабинет педагога-психолога соответствует требованиям к средствам обучения и воспитания в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития детей, охране жизни и здоровья при организации работы с дошкольниками, педагогами, родителями воспитанников.

Созданная пространственно – предметная среда, позволяет обеспечить психологический комфорт для каждого ребёнка, создать возможности для развития познавательных процессов, речи и эмоционально – волевой сферы.

Зона для проведения развивающих индивидуальных занятий хорошо освещена и включает в себя:

- магнитную доску/ковролинграф;

- фиброоптический душ солнышко;
- пуфы;
- столы детские;
- стулья детские;
- зеркало;
- песочницу, набор игрушек для песочницы, кинетический песок;
- набор диагностических методик;
- стимульный материал для проведения диагностики.
- игрушки, способствующие установлению контакта с детьми;
- комплексы наглядных материалов для психолого-педагогического обследования детей разных возрастных групп с разным уровнем сложности в каждой возрастной группе;
- Книжные шкафы для специальной литературы, методических, стимульных диагностических и коррекционных материалов, детских работ

3.2. Методическое обеспечение программы

1. Монакова Н.И. «Путешествие с гномом» Развитие эмоциональной сферы дошкольников. Спб. 2008
2. Ежкова Н.С. Эмоциональное развитие детей дошкольного возраста. М. 2010
3. Давайте познакомимся! Тренинговое развитие и коррекция эмоционального мира дошкольников 4-6 лет. Пособие для практических работников детских садов. / Автор-составитель И.А. Пазухина. Спб. 2004
4. Хухлаева О.В. Лесенка радости М. 1998
5. Крюкова С.В. Слободняк Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программа эмоционального развития для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Практическое пособие.М. 2010

ЛИТЕРАТУРА

6. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду. М. 2003
7. Алябьева Е.А. Коррекционно-развивающие занятия для детей старшего дошкольного возраста. М. 2004
8. Бавина Т.В. Детские страхи: решение проблем в условиях детского сада. М. 2008
9. Давайте познакомимся! Тренинговое развитие и коррекция эмоционального мира дошкольников 4-6 лет. Пособие для практических работников детских садов. / Автор-составитель И.А. Пазухина. СПб. 2004
10. Данилина Т.А. В мире детских эмоций: Пособие для практических работников ДОУ. М. 2004
11. Диагностика социального развития ребёнка. - Великий Новгород. 200
12. Ежкова Н.С. Эмоциональное развитие детей дошкольного возраста. М. 2010
13. Изотова Е.И. Никифорова Е.В. Эмоциональная сфера ребёнка: Теории и практика. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М. 2004
14. Ковалец И.В. Азбука эмоций. – М. 2004
15. Калина Р.Р. Тренинг развития личности дошкольника. СПб. 2004
16. Крюкова С.В. Слободняк Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программа эмоционального развития для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Практическое пособие. М. 2010
17. Крылова Т.А. Сумарокова А.Г. Чувства всякие нужны, чувства всякие важны. Программа эмоционально-волевого развития детей 4-5 лет. СПб. 2011
18. Монакова Н.И. «Путешествие с гномом» Развитие эмоциональной сферы дошкольников. СПб. 2008
19. Минаева М.В. Развитие эмоций дошкольников. Занятия. Игры. Пособие для работников дошкольных образовательных учреждений. М. 2003
20. Хухлаева О.В. Лесенка радости М. 1998
21. Хухлаева О.В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. М. 2005
22. Чистякова М.И. Психогимнастика. М., 1995.
23. Яковлева Н.Г. Психологическая помощь дошкольнику. СПб. 2002

Содержание занятий

Занятие №1 «Знакомство»

Цель: знакомство, формирование групповой сплоченности.

Задачи:

- 1) Развитие умения говорить о себе, о своих чувствах умения слушать сверстника;
 - 2) Формирование положительного отношения к сверстникам, умение договариваться и взаимодействовать в группе;
 - 3) Развивать умение идентифицировать эмоции по картинкам;
- Материал: музыка, мяч, парные картинки, картинки формата А-4 с изображением детей в разных настроениях.

Ход занятия

Приветствие

Здравствуйтесь ребята, я рада вас видеть в начале нашего занятия предлагаю вам поздороваться со мной и своими друзьями.

Звучит веселая музыка, дети здороваться друг с другом и взрослым: пожать руку, хлопнуть в ладоши, обняться.

Основная часть

Беседа «Мы разные, но мы похожи»

Взрослый – присаживайтесь на коврик и давайте побеседуем, а как я вам покажу.

Взрослый: «Меня зовут Андрей» демонстрирует движение, группа повторяет движение.

Если детям сложно придумать движение взрослый помогает своим примером.

Взрослый: «А теперь посмотрите на своих соседей. На соседа слева и справа, посмотрите внимательно, и найдите чем вы похожи, и чем отличаетесь друг от друга». Взрослый задает пример: «Миша, мы с тобой похожи тем, что мы мальчики, а отличаемся цветом глаз, у меня голубой, а у тебя зеленый» Дети отвечают.

Взрослый: «Все молодцы, но мы похожи не только цветом глаза или одеждой, мы можем еще любить или не любить одни и те же вещи, настроения, продукты, явления природы»

Игра «Я люблю, не люблю»

Взрослый: «Когда я назову предмет, настроение или что-то вкусное, вы если вот это нравится вы это любите, хлопаете в ладоши, а если наоборот не любите, топаете ногами»

Варианты: торт, дождливая погода, манная каша, когда обнимают и целуют, когда щипают и кусают, яблоки, лук, отдыхать на пляже под солнцем ...

Упражнение на расслабление и напряжение мимической мускулатуры.

Игра на взаимодействие в группе «Дотронься до»

Взрослый: «Ребята предлагаю вам немного подвигаться, вставайте в круг, я буду называть цвет или части тела, а может имя кого-то из вас и все должны как можно быстрее дотронуться»

Упражнения на релаксацию «Огонь и лед»

Исходное положение - стоя в кругу. По команде «Огонь!» - дети начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений каждый Р. выбирает произвольно. По команде «Лед!» - дети застывают в позе, в которой их застигла команда, напрягая до предела все тело. Преподаватель (далее П.) несколько раз чередует обе команды, меняя время выполнения той и другой.

Задание: «Найди пару к картинке»

Взрослый: «Ребята у меня есть замечательные картинки, на них нарисованы гномики с разным настроением: радостные, грустные, злые, испуганные (демонстрация). Я предлагаю вам найти пару каждому гномику, радостному – веселого, злому-рассерженного, грустному-печального, испуганному - того кто боится.

Беседа «Мое настроение»

Взрослый: «Замечательно вы все справились с заданием, а теперь поговорим о настроении. У меня сегодня веселое настроение, потому что вы пришли ко мне в гости, и мы с вами весело поиграли. Миша у тебя сегодня, какое настроение? (ответ) А тебе больше нравится злиться или радоваться? (ответ) А как можно отличить злого мальчика от веселого?»

Взрослый спрашивает каждого ребёнка, если дети затрудняются ответить, помогает с ответом, отмечает самые интересные ответы, обращает внимание детей на ответы их сверстников. Если детям трудно найти различия в эмоциях, показывает карточки с изображением настроения радости, грусти, злости, страха.

Взрослый: «Когда у меня радостное настроение, мне хочется потанцевать, потанцуете со мной» Дети танцуют. «А теперь конкурс, кто покажет интересно веселое движение, а мы повторим» Если дети не показывают взрослый просит их повторят за ним.

Танец «Радость»

Ритуал прощания

Речевка «Мы молодцы»

Взрослый: «Сегодня мы с вами поиграли и пообщались, мне понравилось как Миша отвечал на вопросы, как Катя танцевала» отмечает каждого ребёнка. «Все сегодня молодцы, предлагаю всем вместе сказать эти чудесные добрые слова три раза - шёпотом, спокойном голосом, громко».

Занятие № 2 «Мы разные, и мы похожи»

Цель: формирование групповой сплоченности, введение правил.

Задачи:

- 1) Формировать умение взаимодействовать в группе сверстников;
- 2) Развивать воображение, учиться подбирать ассоциации к 4 эмоциям;
- 3) Учитя говорить об своих переживаниях;
- 4) Формирование положительного отношения к сверстнику;

Материал: музыка, мяч, зеркало.

Ход занятия

Приветствие

Здравствуйте ребята, я рад вас видеть в начале нашего занятия предлагаю вам поздороваться со мной и своими друзьями.

Звучит веселая музыка, дети здороваться друг с другом и взрослым: пожать руку, хлопнуть в ладоши, обняться.

Игра «Повторяй за мной»

Взрослый: «Ребята в начале нашего занятия предлагаю вам размяться, вставайте в круг и повторяйте за мной движения» Взрослый показывает детям ритмичные движения (под ритмичную музыку) внимание на точности и быстроте выполнения.

Основная часть

Упражнение «Ласковое имя»

«Вспомните, как вас ласково зовут дома. Мы будем бросать друг другу мячик. И тот, к кому мячик попадет, называет одно или несколько своих ласковых имен. Кроме того, важно запоминать, кто каждому из вас бросил мячик. Когда все дети назовут свои ласковые имена, мячик пойдет в обратную сторону. Нужно постараться не перепутать и бросить мяч тому, кто в первый раз бросил вам, а кроме того, произнести его ласковое имя»

Игра «Мне нравится и не нравится»

Взрослый: «Предлагаю вам поиграть в игру нравится не нравится, если то что я вам назову нравится вы поднимает карточку с зеленым цветом, а если нет с красным»

Ситуации: вместе играть в игрушки, кричать друг на друга, говорить обидные слова, дарить подарки, улыбаться и смеяться над шуткой, когда толкают и щипают ...

Игра на взаимодействие в группе «Поменяйтесь все кто»

Взрослый: «Следующая игра, в ней надо быть внимательным друг к другу, я буду называть цвет, или название одежды, и те, у кого есть этот цвет или одежда должны поменяться местами»

Варианты: предмет одежды, цвет в одежде, особенности внешности и личностные качества.

Беседа «Настроение»

1) Взрослый: «На прошлом занятии мы разговаривали о том у кого какое настроение, сегодня предлагаю поговорить о том, когда бывает какое настроение. Например, у меня бывает грустное настроение, когда я одним дома и рядом нет моих друзей и не с кем поиграть или поговорить. Миша, а у тебя, когда бывает грустное настроение: Катя, а ты когда злишься? Олег, а тебе, когда бывает страшно? ...

Взрослый обращает внимание группы на ответы детей, предлагает использовать слова синонимы (радостный-веселый).

2) Как вы думаете, почему у людей меняется настроение, был веселый, а вдруг стал злой? Настроение меняется, когда что-то происходит. Например, толкнули, сказали обидное слово, или наоборот неожиданно подарили подарок

3) Как узнать, что изменилось настроение? Когда меняется настроение – меняется выражение лица: брови, глаза, рот.

Взрослый просит детей взять зеркало, показать разные выражения лица и обратить внимание на то, как в этот момент расположены брови, как смотрят глаза и как выглядит рот. Просит детей назвать эти особенности.

Задание «На что похоже настроение»

Взрослый предлагает детям подобрать ассоциации к настроению радости, грусти, злости, страха. (цвет, вкус, на ощупь, где прячется теле человека)

У каждого ребёнка схема – лист расчерчен на клеточки, верхней части ассоциации, слева колонка с пиктограммами эмоций.

Игра «Море волнуется»

Взрослый предлагает детям показать зверей в разном эмоциональном состоянии.

Этюд «Цветок»

Упражнение «Улыбка другу»

Взрослый предлагает детям поделиться, своей улыбкой, делает акцент на том, что улыбка – это приятный знак внимания от которого становится хорошо и радостно. Внимание на особенности улыбки каждого ребёнка.

Рефлексия:

-что нового узнали на занятии?

-что понравилось и не понравилось?

Взрослый: «Сегодня мы с вами разговаривали о настроениях, узнали, что настроения могут отличаться по цвету, вкусу, могут похожи на разные явления погоды. Каждое настроение зависит от ситуации, но настроение можно изменить»

Ритуал прощания

Речевка «Мы молодцы»

Занятие №3 «Чувства»

Цель: расширение опыта детей в понимании и выражении эмоций.

Задачи:

- 1) Учится говорить о своих и чужих переживаниях;
- 2) Учится определять настроение на основе наглядности;
- 3) Учится соотносить настроение и ситуацию;
- 4) Развитие выразительности в передаче эмоций;

5) Формирование положительных чувств к сверстникам;

Материал: музыка, мяч, игрушка-герой, карточки с изображением настроений, пиктограммы, обручи.

Материал: музыка, мяч, обручи, рисунки веселого, грустного, радостного и злого человечков, иллюстрации к сказкам и стихотворениям «Мойдодыр» «Доктор Айболит» «Кот дрозд петух и лиса» ...

Ход занятия

Приветствие

Здравствуйтесь ребята, я рад вас видеть в начале нашего занятия предлагаю вам поздороваться со мной и своими друзьями, но теперь мы будем говорить слова приветствия: здравствуйтесь, рад вас видеть, привет.

Звучит веселая музыка, дети здороваться друг с другом и взрослым: пожать руку, хлопнуть в ладоши, обняться.

Игра «Делай как я»

Взрослый: «Ребята в начале нашего занятия предлагаю вам размяться, вставайте в круг и повторяйте за мной движения» Взрослый показывает детям ритмичные движения (под ритмичную музыку) внимание на точности и быстроте выполнения.

Основная часть

Беседа «Мои чувства»

Взрослый: «Сегодня к нам в гости пришел мальчик Петя, Ребята, я учусь в школе в первом классе, и вчера учитель задал мне домашнее задание – рассказать о настроении, а я не знаю что такое настроение, какие они бывают – поможете мне?»

Взрослый: Миша, ты какие знаешь настроения? Оля я начну предложение а ты продолжишь: я грущу, когда ...; я сержусь, когда ...; мне страшно, когда... когда, я грущу, я делаю ...

Задание «Чем похожи, чем отличаются»

Взрослый: «Ребята, давайте посмотрим на фотографии, и подумаем чем похожи, и чем отличаются дети на фотографиях»

Взрослый обращает внимание на характер мимики, выделяет словами основные мимические паттерны.

Игра «4 домика»

Взрослый « Петя ребята, а давайте, проверим, у кого из вас когда бывает злое или веселое настроение, я расскажу ситуацию, а вы если у вас будет веселое настроение побежите в домик с веселым человечком, а если грустное в домик с грустным»

Игра «Дракон кусает свой хвост»

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

Замечания: педагогу необходимо следить, чтобы дети не отпускали друг друга, а также затем, чтобы роли «голова дракона» и «хвоста» выполняли все желающие

Этюд «Росток»

Конкурс «Угадай настроение»

Взрослый: «А сейчас мы устроим конкурс, кто больше всех отгадает какое настроение. Вначале мы послушаем музыкальные произведения, а вы попробуете определить настроение музыки, затем я вам покажу рисунки к известным сказкам а вы попробуете догадаться какое настроение»

Упражнение «Подари подарок»

Взрослый: «Все ребята молодцы, активно почувствовали в конкурсе, Петя тоже хвалит ребят, отмечает особенности, благодарит детей за помощь и уходит, но потом возвращается и рассказывает детям о том, как можно поднять настроение, подарив подарок понарошку»

Рефлексия:

- что нового узнали на занятии?
- что понравилось и не понравилось?

После ответов детей взрослый подводит итог: мы все разные, у каждого свои вкусы и интересы, но чувства и настроения, что мы переживаем одни и те же, поэтому важно обращать внимание на настроение родных и друзей, разные у каждого свое лицо свои действия и причины

Ритуал прощания

Речевка «Мы молодцы»

Занятие № 4 «Знакомство радость»

Цель: формирование целостного представления об эмоции «радость».

Задачи:

- 1) Знакомство с настроением «радость», обозначить основные мимические паттерны, учиться говорить о причинах радостного настроения;
- 2) Развитие умения адекватно выражать свои чувства;
- 3) Развивать выразительность в передаче эмоций;
- 4) Формировать положительное отношение к сверстнику;

Материал: пиктограммы и изображения, музыка, мяч, ватман в виде сердца, заготовки – улыбки разной формы и цвета, клей

Ход занятия

Приветствие

См № 3 Формулы приветствия: добрый вечер, добрый день, доброе утро.

Игра «Мы вместе покажем» См. №2

Основная часть

Беседа «Я радуюсь, когда»

Взрослый: «Ребята сегодня, мы поговорим о радости, о радостном настроении, я радуюсь, когда забиваю гол в ворота. Миша, а ты, когда радуешься? Оля тебе, когда бывает весело? (строить фразы по заданным формулам):

-мне весело когда ...

-я радуюсь когда ...

-у меня будет радостное настроение, если ...

Рассматривание карточек с изображением радостного настроения, анализ мимических паттернов: брови, глаза, рот.

Взрослый: «Ребята, давайте рассмотрим фотографии. Посмотрите, как мальчик смеется, глазки горят бровки похожи на радугу, полукругом, губки улыбаются, уголки смотрят вверх» Показывает еще несколько фотографий, просит найти сходства.

Взрослый: «Давайте нарисуем веселое лицо, но не на бумаге, а в воздухе» Взрослый показывает детям, как рисовать дети повторяют, затем рисуют пальцем на ладошке или спине соседа.

Взрослый: «Возьмите зеркало и покажите, как вы радуетесь» Обращает внимание на индивидуальные мимики детей и в конце просит проговорить каждого особенности мимических паттернов.

Упражнение «Покажи, как ты радуешься»

Взрослый: «Ребята скажу вам один маленький секрет – радость бывает разной, большой и маленькой, сильной и не очень. Предлагаю вам пофантазировать и показать, как вы радуетесь, а назову ситуацию, а вам надо будет показать, как вы в этой ситуации обрадуетесь»

Ситуация: мама пришла с работы, день рождения, неожиданный подарок, встреча с другом, вкусное мороженое ...

Упражнение «Как можно сказать другими словами про радостного человека»

(взрослый показывает карточки и называет слова синонимы «радостного настроения», затем показывает карточки, а дети должны вспомнить слово, карточки можно заменить на движения и жесты)

Игра «Радостно - грустно»

Взрослый: « Так часто бывает, что когда у кого-то радостное настроение, рядом есть человек с грустным, деваете, сыграем в игру, когда нам радостно мы бегаем и скачем, а когда грустно мы медленно идем и всхлипываем»

Ситуации: день рожденья, не пустили на праздник, обещали подарить игрушку и забыли, игра с папой в догонялки ...

Игра «Гномики великаны»

В начале выбирается водящий – им может быть как взрослый, так и ребенок. Ему разрешается говорить только два слова. Когда ведущий произносит «великаны!», все должны вставать на носочки и поднимать руки вверх, при слове «гномы!» – садиться на корточки. Во время игры ребята могут как стоять на месте, так и ходить по кругу.

Самое интересное происходит тогда, когда зачинщик начинает запугивать игроков. Так, сначала он говорит «великаны!» грубым низким голосом, а «гномы!» – тихим и высоким, а затем наоборот. Также он может вставать на носочки при слове «гномы!» и садиться на корточки, восклицая «великаны!». Постепенно темп нарастает, команды сменяют друг друга все быстрее, дети начинают путаться и выбывать. Ребенок, который продержался дольше всех, сам становится водящим. В конце игры самого внимательного и быстрого малыша следует поощрить приятным подарком.

Игра «День ночь»

Взрослый: «Я знаю одну интересную игру , когда я скажу день вы бегаете, резвитесь, когда скажу ночь – надо замереть в той поза, в которой вы слышали команду. И стоять не шевелится, если я увижу, что кто-то двигается, то он проиграл»

Упражнение на напряжение и расслабление «Огонь лед», «Штангист»

Задание – собрать все улыбки

Взрослый: «Ребята вчера у меня случилась беда - я хотел подарить вам улыбки, но кто-то смешал их с другими картинками, помогите мне найти все улыбки и наклеить их на это сердечко» «У вас получилась отличная работа, она останется у вас в группе и будет напоминать о хорошем настроении, если кому-то будет грустно или печально – посмотри на это море улыбок и станет веселее»

Упражнение «Комплементы»

Рефлексия:

- что мы сегодня делали на занятии?
- что понравилось и не понравилось?

После ответов детей взрослый подводит итог: познакомились с настроением «радость», оно имеет свои особенности (мимические паттерны), ситуации. Радость можно дарить, с помощью комплиментов.

Ритуал прощания

Речевка «Мы вместе мы сила»

Занятие № 5 «Радость»

Цель: обогащение представлений о настроении «радость», учится понимать взаимосвязь событий и своего настроения.

Задачи:

- 1) Учится понимать взаимосвязь ситуации и настроения;
- 2) Учится выделять основные мимические паттерны, через работу с изображениями;
- 3) Развивать выразительность и экспрессию в передаче эмоций;
- 4) Формировать положительное отношение к сверстнику;

Материал: пиктограммы, изображения, веселая музыка, мелки и листы для рисования.

Ход занятия

Приветствие

См. №3 Формулы приветствия: я рад вас видеть, как приятно вас встретить, ура друг!

Игра «Повторяй за мной» См.№3

Основная часть

Игра «На что похожа моя радость?»

Взрослый: «Сегодня мне приснился чудесный сон. Мне снилось как я радуюсь встрече с своими друзьями, которых давно не видел и я решил, нарисовал вот такую картину» Демонстрирует рисунок где радость похожа на солнце цветы и шарики в виде улыбок. «Давайте вместе подумаем, а на что похожа ваша радость»

Детям предлагают к радостному настроению найти ассоциации: цвет, вкус, явление природы, ситуация, тактильные ощущения. (на каждого ребёнка приготовить карточки с ассоциациями)

Задание «Сложи картинку»

Взрослый показывает детям конверт «Ребята у меня в конверте интересные картинки, давайте посмотрим» Дорастает и с удивлением «Ой, ребята пока письмо к нам шло картинки разделились на 2 половинки, помогите собрать».

Задание «Дорисуй»

Детям предлагаю дорисовать гномикам настроение, предварительно взрослый зачитывает ситуацию.

Мимическая гимнастика

Взрослый называет продукты питания и разные блюда. Дети с помощью мимики должны выразить свое отношение.

Этюд «Радость встречи»

Взрослый зачитывает ситуацию, делает акцент на особенностях пантомимики, выражения лица. Сначала в паре с ребёнком проигрывает этюд под музыку, затем дети в парах.

Этюд «Нашел!»

Взрослый зачитывает ситуацию, делает акцент на особенностях пантомимики, выражения лица. Сначала в паре с ребёнком проигрывает этюд под музыку, затем дети в парах.

Упражнение «Орел и воробей»

Упражнение «Насос и кукла»

Упражнение «Продолжи фразу»

Взрослый предлагает детям закончить предложение.

Миша шел по улице, ел вкусное, вкусное мороженное, ему было ...

Олю пригласили на праздник, она была очень ...

Петя встретил своего лучшего друга, поэтому сильно ...

Игра «Потерялся ребёнок»

Взрослый загадывает имя одного из группы, затем начинает перечислять его внешние характеристики, а группа должна отгадать кто это, предварительно разбирается схема, чем похожи, чем отличаются люди.

Упражнение «Добрые пожелания»

Взрослый предлагает детям пожелать друг другу что-нибудь хорошее. 48

Рефлексия:

- что мы сегодня делали на занятии?

- что понравилось и не понравилось?

После ответов детей взрослый подводит итог: радостное настроение всегда приятно и полезно, радость помогает и побеждает все трудности и беды.

Ритуал прощания

Речевка «Молодец»

Занятие № 6 «Знакомство грусть»

Цель: формировать целостное представление о настроении «грусть».

Задачи:

- 1) Знакомство с настроением грусть, учится выделять основные мимические паттерны;
- 2) Развитие умения адекватно выражать свои чувства;
- 3) Развивать выразительность в передаче эмоций;
- 4) Формировать положительное отношение к сверстнику;

Материал: картинки, мяч, музыка, карточки с символами (печаль, грусть, уныние, тоска), изображения грустных людей и детей, зеркало.

Ход занятия

Приветствие

Поздороваться разными способами, формула приветствия :здравствуйте, привет, рад вас видеть.

Игра «Мы вместе покажем»

Основная часть

Беседа «Мое грустное настроение»

Взрослый: «Ребята давайте вспомним, на прошлом занятии мы о каком настроении говорили. Мы говорили о радостном, веселом настроении, но так бывает, что люди не всегда радуются, бывает, что мы грустим. Мне грустно, когда меня не берут играть в футбол. Миша, а тебе, когда бывает грустно? (ответ) Когда я грущу, то выгляжу вот так ... Оля покажи, как ты грустишь»

Когда человек грустит про него можно сказать, что он печален, уныл, тоскливое настроение, просим детей повторить, демонстрируя карточки с символами на каждое слово.

Рассматривание картин с изображением грустного настроения, анализ мимических паттернов (брови, глаза, рот), поза.

Взрослый: «У меня есть картинки с изображением грусти, посмотрите, когда нам грустно наши бровки внутренними концами смотрят вверх, на глазах могут появиться слеза. Уголки губ опущены вниз, голова наклонена. Нарисуем грусть в воздухе, обвести по контуру, нарисовать на ладошке»

Взрослый: «Возьмите зеркало и изобразите грустное лицо, теперь покажите соседу как вы грустите»

Мимическая гимнастика (явления погоды)

Взрослый: «Проведем небольшую гимнастику для лица, я буду называть вам явления погоды, а вы с помощью лица будет показывать свое отношение к ним. Например, метель – показ»

Игра «Море волнуется» (1 персонаж разные настроения)

Взрослый предлагает детям показать весёлого, грустного, злого и испуганного медведя или медвежонка.

Игра «День ночь»

Задание собрать все «грустинки»

Взрослый: «Ребята послушайте историю: в одной чудесной стране жили веселые гномы. Но однажды злая королева разнесла по всему царству грустинки, и жители начали грустить плакать, веселое настроение ушло на всегда, давайте поможем им вернуть радость ,соберем все грустинки»

Заранее подготовить изображения с радостным грустным и спокойным настроением, разной формы и разного цвета по контуру, большой лист с прорисованными контурами карточек, дети должны найти «грустные картинки» соотнести по форме и цвету и положить на сове место.

Упражнение «Если грустно – потанцуй»

Взрослый: «Однажды, мы играли с друзьями, но нам стало скучно, по хотели почитать, но это слишком грустно, и тогда один из друзей включил веселую музыку и предложил станцевать веселый зажигательный танец, давайте и мы станцуем»

Рефлексия:

- что мы сегодня делали на занятии?

- что узнали нового?

После ответов детей взрослый подводит итог: каждый из нас когда-то грустил и плакал, когда человек грустит у него ...; но грусть можно сменить на радость с помощью танца.

Ритуал прощания

Речевка «Мы молодцы»

Занятие № 7«Грусть»

Цель: обогащение представлений об эмоции «грусть», учится понимать взаимосвязь настроения и ситуации.

Задачи:

1) Учится понимать взаимосвязь ситуации и настроения;

2) Учится выделять основные мимические паттерны, через работу с изображениями и психогимнастические этюды;

3) Развивать выразительность в передаче эмоций; обращать внимание на передачу эмоций сверстниками;

4) Формировать положительное отношение к сверстнику, умение помочь в трудной ситуации;

Материал: музыка, мяч, карандаши заготовки для рисования, схемы «Настроение-ассоциации»

Ход занятия

Приветствие

Поздороваться, формула приветствия (добрый день вечер утро)

Игра «Повторяй за мной»

Основная часть

Игра-обсуждение «Грусть» (учится подбирать ассоциации)

Взрослый: «Сегодня мы продолжим говорить о грустном настроении, давайте пофантазируем на, что похожа грусть, какая она по цвету, на ощупь, на вкус, на какое явление погоды похожа» Дети работают с схемой.

Задание «Сложи пиктограмму» (собрать 3 пиктограммы; 1\2)

Взрослый: «Вы молодцы, как интересно придумывать, на что похожа грусть. На прошлом занятии мы рассматривали фотографии грустных людей, теперь предлагаю собрать картинки, найти верхнюю и нижнюю части, так чтобы получилось грустное лицо»

Задание нарисовать лицо веселого и грустного гномиков.

Взрослый: « У всех получилось собрать картинки, надеюсь, вы запомнили, как выглядит грустное настроение, а чтобы проверить предлагаю нарисовать портреты грустного и веселого гномиков»

Игра «Отгадай настроение»

Можно использовать один из вариантов игры, с последующими усложнениями.

1 вариант – взрослый показывает с помощью лица настроение – дети отгадывают;

2 вариант - взрослый зачитывает отрывок из сказки или рассказа - дети показывают карточку с настроением героя сказки.

3 вариант – взрослый раздает детям карточки, дети показывают с помощью мимики настроение по карточке, а группа должна отгадать.

Упражнение для снятия эмоционального напряжения. «Штангист» «Бокс» «Рубим дрова»

Этюд «Один дома»

Этюд «Не взяли в кино»

Упражнение «Подарок другу»

Взрослый: « Однажды со мной приключилась история, я собирал из кубиков домик, очень сложный и у меня не получалось. Я сильно расстроился. Даже немного поплакал, но тут ко мне подошел мой друг Димка, и подарил подарок. Только не настоящий, а понарошку и мне сразу стало легче и веселее, а потом мы вместе собрали дом и играли. Вы тоже можете делать подарки, не настоящие, а воображаемые и дарить друг другу, если кому-то грустно. Пусть каждый представит, что он хочет подарить и сделает подарок своему соседу».

Рефлексия:

- что мы сегодня делали на занятии?

- что понравилось и не понравилось?

После ответов детей взрослый подводит итог: каждый из нас когда-то грустил, но каждый из нас может сменить грусть на радость, спеть станцевать, сделать себе подарок.

Ритуал прощания

Речевка «Мы вместе мы сила»

Занятие № 8 «Знакомство страх»

Цель: формировать целостное представление о настроении «страха».

Задачи:

1) Знакомство с настроением «страх», учиться выделять основные мимические паттерны;

2) Развитие умения адекватно выражать свои чувства;

3) Развивать выразительность в передаче эмоций;

4) Формировать положительную самооценку, уверенность;

Материал: музыка, мяч, листы и карандаши для рисования. Изображения испуганных людей и пиктограммы.

Ход занятия

Приветствие

Поздороваться разными способами, формула приветствия: я рад вас видеть, как приятно вас встретить, ура друг.

Игра «Делай как я»

См. занятие №3

Основная часть

Беседа «Когда бывает страшно»

Взрослый: « Мы с вами узнали, что такое радость, какая бывает грусть и теперь пришло время познакомиться со страхом. Я помню, когда был маленький, очень боялся темноты, а ты Миша, когда боишься? Оля, когда тебе страшно, ты что делаешь?»

Рассматривание изображение с испуганным лицом. Анализ мимических паттернов (брови, глаза, рот), поза.

Взрослый: «Ребята, а как выглядит испуганный человек, то сможет показать? У меня есть фотографии и изображения испуганных детей и взрослых, давайте рассмотрим. Обратите внимание, когда нам страшно у нас широко раскрыты глаза, брови поднимаются вверх, рот может быть открыт и хочется кричать. Возьмите зеркало и покажите испуганное лицо. Теперь нарисуем в воздухе, а кто хочет, может нарисовать на ладошке соседу справа и слева»

Игра «Угадай что это?»

Взрослый: «Я знаю одну очень интересную игру, пантомима, я буду показывать различные предметы, а вы будете отгадывать, кто отгадает, тот показывает следующий предмет.

Игра «Море волнуется» (страшилки)

Взрослый: «Мы с вами уже играли в игру «море волнуется», но сейчас мы в нее сыграем по особенному, мы будем показывать наши страхи, страшилки которых боимся»

Подвижная Игра «Кошка и мышки»

Взрослый: «Предлагаю немного подвигаться, игра «кошки и мышки», тот кому выпадет роль кошки, должен быть очень хитрым, тихонько подкрадываться к мышкам и ловить, а мышки должны показать как им страшно и убегать. Ловить и убегать можно только по моему сигналу»

Задание «Нарисуй свой страх»

Детям предлагают нарисовать то чего, они боятся, предварительно проговариваются особенности каждого из страхов, после рисования детям предлагают украсить или сделать страх смешным, и рассказать, как каждый его победил.

Упражнение «Я смелый и сильный»

Взрослый: «В жизни бывают ситуации, когда очень страшно, но есть волшебные слова, которые помогают справиться с любой страшилкой, сейчас мы все вместе их скажем и станем смелее и сильнее. Каждый будет выходить в круг, и говорить слова: я сильный и смелый, а мы будем повторять ты сильный и смелый и хлопать в конце»

Рефлексия

- что мы узнали нового?

- что понравилось и не понравилось?

После ответов детей взрослый подводит итог: у каждого есть страхи, но страх можно победить и стать сильнее.

Ритуал прощания

Речевка «Молодец»

Занятие № 9 «Страх»

Цель: обогащать представления о настроении «страха», отреагирование возможных отрицательных переживаний.

Задачи:

1) Учится понимать взаимосвязь ситуации и настроения;

2) Учится выделять основные мимические паттерны, через работу с изображениями и психогимнастические этюды;

3) Развивать выразительность и пластику в передаче эмоций. Обращать внимание на передачу эмоций сверстниками. Обращать внимание на характер мышечных ощущений во время передачи настроений;

4) Формировать уверенность в себе;

Материал: листы формата А-4, карандаши, пиктограммы и изображения эмоции «страха», мяч, музыка.

Ход занятия

Приветствие

Поздороваться разными способами, формула приветствия: здравствуйте, привет, рад вас видеть.

Игра «Мы вместе покажем»

См. занятие №3

Основная часть

Беседа «На что похож страх?»

Взрослый: «Сегодня мы продолжим разговаривать о страхе. Как вы думаете какой цвет больше всего подходит настроению «страха», можно страх потрогать, если да то какой на ощупь?»

Задание - собрать пиктограмму «страх» (варианты: каждый сам, в парах)

Взрослый: «На прошлом занятии мы с вами рассматривала фотографии. А сейчас я вам предлагаю сложить пиктограммы и картинки, верхняя часть должна подходить к нижней, вспомните, как выглядит лицо испуганного человека, как расположены брови»

Пиктограммы: страх, радость, грусть, нейтральные.

Упражнение «Кто лишний»

Взрослый: «Продолжаем играть с карточками, я вам раздам схемы, на каждой из которых 4 лица, три из них с одним и тем же настроением, а одно лишнее. Вам надо догадаться какое лишнее»

Упражнение «Дождь и дождик»

Этюд «Котенок и собака»

Игра «Маленькие привидения»

Взрослый предлагает детям изображать маленьких привидений – пугать друг друга понарошку, издавать страшные звуки.

Упражнение на напряжение и расслабление. «Снеговик растаял» «Шалтай болтай»

Сиротюк А.Л. Упражнения для психомоторного развития дошкольников.

Рефлексия:

- что мы сегодня делали на занятии?

- что понравилось и не понравилось?

После ответов детей взрослый подводит итог: у каждого есть страх, но его можно победить.

Ритуал прощания

Речевка «Мы сильные и смелые»

Занятие № 10 «Знакомство злости»

Цель: формировать целостное представление о настроении «злость».

Задачи:

1) Знакомство с настроением «злости», учиться выделять основные мимические паттерны;

2) Развитие умения адекватно выражать свои отрицательные чувства;

3) Развивать выразительность и точность в передаче эмоций;

4) Формировать положительное отношение к сверстнику;

Материал: пиктограммы, изображения эмоции «злости», музыка, бумага.

Ход занятия

Приветствие

Поздороваться, формула приветствия: добрый день вечер утро.

Игра «Повторяй за мной»

Детям предлагают выполнять ритмичные движения, действия под музыку.

Основная часть

Беседа «Когда мы злимся»

Взрослый: «Сегодня мы поговорим о злом настроении. Однажды я гулял на площадке, а рядом играли дети в футбол, и вдруг мяч попал мне в живот, и я сильно рассердился. Миша, а ты когда злишься? Оля, когда ты сердишься ты что делаешь?»

предлагает детям продолжить фразу:

-я злюсь когда ...

-когда я злюсь я вот такой (показать)

-когда я злюсь, я хочу сделать или делаю ...

Рассматривание фотографий и карточек с изображением настроения «злости».

Взрослый показывает детям фотографию с радостным ребёнком (проверяем реакцию) посмотрите вот фото злого мальчика, дети говорят, что это веселый ребёнок. Затем показывает изображение со злым лицом. Обратите внимание, когда мы сердимся, брови сдвигаются, уголки смотрят вниз, морщится лоб, глаза смотрят сердито, губы сжаты, тоненькой полоской, или рот открыт, видны зубы, кричит.

Мимическая гимнастика

Упражнение «Разговор игрушек»

Игра «Снежки»

Детям предлагают поиграть в «снежный бой» (снежки из газеты)

Игра «Дракон кусает свой хвост»

Задание - найди все «злючки»

Взрослый: «В одной маленькой стране жили веселые человечки. Они всегда радовались и смеялись, не знали что такое страх злость грусть. Но однажды на их маленькую страну налетел сильный ветер с дождём, и из тучи посыпались «злючки». И все жители начали ругаться, ссориться, драться. Давайте поможем им соберем все «злючки» наклеим их ватман, и тогда в страну вернется радость и улыбки. Нам надо найти все «злючки» (карточки с изображением злого настроения), наклеить на ватман при этом сказать я злюсь потому что ...»

Задание «Добрые слова»

Взрослый: «Послушайте небольшой рассказ. Жил мальчик, он всем говорил, такие слова, что никто с ним не хотел дружить и играть, а кто-то даже хотел его побить. И от того, что с ним никто не играет, и все обижаются на него. Ему было очень одиноко и больно. Когда никого не было рядом он плакал. Как вы думаете, что можно сделать в такой ситуации? Все дело в том, что мальчик не знал добрых слов, его никто не научил, что можно говорить добрые и ласковые слова. А вы какие добры слова знаете, давайте потренируемся и скажем друг другу добрые слова . читает рассказ про злого мальчика.

Рефлексия:

- что мы узнали нового?

- что понравилось и не понравилось?

После ответов детей взрослый подводит итог: каждый может разозлиться, поэтому важно говорить словами, о своей злости, а чтобы злости было меньше лучше говорить друг другу добрые ласковые слова.

Ритуал прощания

Речевка «Мы добрые и дружные»

Занятие № 11 «Злость»

Цель: обогащать представления об эмоции «злости».

Задачи:

- 1) Учится понимать взаимосвязь ситуации и настроения;
 - 2) Учится выделять основные мимические паттерны, через работу с изображениями и психогимнастические этюды;
 - 3) Развивать выразительность и пластику в передаче эмоций. Обращать внимание на передачу эмоций сверстниками. Обращать внимание на характер мышечных ощущений во время передачи настроений;
 - 4) Развитие навыков адекватного выражения негативных переживаний;
- Материал: пиктограммы, изображения, фотографии эмоции «злости», музыка.

Ход занятия

Приветствие

Поздороваться разными способами, формула: я рад вас видеть, как приятно вас встретить, ура друг.

Игра «Повторяй за мной»

Основная часть

Чтение отрывка из стихотворения «Мойдодыр», беседа:

После прочтения взрослый предлагает детям ответить на следующие вопросы:

-почему герой разозлился?

-как вы догадались, что герой разозлился?

-что он сделал, когда разозлился?

-покажем, как он разозлился

Задание «На что похоже злое настроение».

Детям предлагаю подобрать ассоциации: цвет, вкус, погода, ощущения, герои мультфильмов. Работа со схемой.

Игра-импровизация:

В гости пришел герой мальчик Петя, с ним никто не дружит и не играет, потому что он всех бьет и обижает, он не знает, как справляться со своей злостью. На помощь приходит добрый волшебник, который дарит волшебную грамоту, а в ней способы и приемы как справиться со своей злостью.

Способы: если хочешь ударить – скажи стоп и сделай глубокий вдох и резкий выдох

-хочешь сказать злое слово – скажи - я рассердился, могу тебя ударить

-тебя ударили – хочешь ударить, сделай вдох и выдох и скажи, что тебе не приятно

-рассердился – возьми подушку и поколоти ее.

Дети пробуют способы избавления от злости, делятся ощущениями.

Этюд «Злая гиена»

Этюд «Король боровик»

Упражнения на напряжение и расслабление. «Штанга» «Бокс» «Дровосек»

Игра «Отгадай что это?»

Взрослый с помощью пантомимы показывает предметы, явления, а дети отгадывают, потом дети показывают, а группе отгадывает.

Упражнение «Улыбка»

Калинина Р.Р. Тренинг развития личности дошкольника.

Рефлексия:

- что мы сегодня делали на занятии?

- что понравилось и не понравилось?

После ответов детей взрослый подводит итог: каждый может разозлиться и причинить кому-то вред, важно уметь управлять своей злостью.

Ритуал прощания

Речевка «Я твой друг и ты мой друг»

Занятие № 12 «Все эмоции нужны»

Цель: обобщение представлений об основных эмоциях: радость, грусть, злость, страх.

Задачи:

1) Закрепление полученных знаний и представлений о 4-х основных эмоциях;

2) Формирование положительной установки на решение проблем;

3) Развитие навыков саморегуляции и самоконтроля;

4) Формирование положительного отношения к сверстнику;

Материал: музыка, карточки с изображением эмоций, зеркало, альбомы настроений.

Ход занятия

Приветствие

Поздоровается разными способами.

Основная часть

Взрослый: «Ребята сегодня нам предстоит необычное путешествие. Мы отправимся по островам настроений. Но для того чтобы отправиться в путь нам надо выбрать транспортное средство. Как вы думаете, на каких транспортных средствах мы можем добраться до первого острова»

Дети могут предложить самолет вертолет и корабль, в зависимости от выбора создается воображаемая ситуация, подбирается музыка и звуковые эффекты.

В группе расставлены столы (4), на каждом столе атрибуты эмоции, материал для заданий.

Первый остров «Грусти», здесь печальные и грустные жители не умеют радоваться и смеяться.

Взрослый: «А вот и первый остров. Как вы думаете, это остров, с каким настроением?»

В центре на столе стоит замок с пиктограммой грусти?

-как вы догадались? (проговорить мимические особенности)

-когда грустят дети? (рисунки детей на тему «я грущу»)

-когда грустят взрослые?

Взрослый: «На острове живут грустные люди, они не умеют радоваться и смеяться, давайте их научим! Для начала, давайте покажем, как мы улыбаемся. Молодцы. А теперь вспомним, чему мы радуемся. Миша, а ты больше обрадуешься конфете или встрече с мамой, а давай попробуем показать радость от подаренной конфеты и радость встречи с мамой, какая сильнее? Как можно догадался? (улыбка шире, глаза ярче)»

Взрослый: «Посмотрите жители улыбаться, но ведь можно еще смеется. Как можно рассмешить друга? Я знаю один чудесный способ – игра с мыльными пузырями.

Задание

-научить радоваться (рассказать, кто, когда радуется и показать, как можно радоваться)

-научить смеяться (придумать, как можно рассмешить: погримасничать, говорить смешным голосом, смешной танец, игра с мыльными пузырями ...)

Взрослый: «Отправляемся на следующий остров. Что это за остров? Да это остров страхов и ужасиков, его жители боятся выходить. Как же нам с ними встретится? Предлагаю победить и прогнать все страхи»

Каждому ребёнку дают по страшному персонажу и предлагают: порвать, раскрасить яркими красками, зарисовать сладостями.

Второй остров «Страха», здесь нет никого так, как все попрятались и боятся выходить.

Задание:

-победить страхи (вспомнить способы победы над страхом: разукрасить цветными красками, нарядить в смешную одежду)

-поделиться уверенностью (речевка)

Игра «Жмурки»

Игра «Маленькие приведения»

Взрослый: «Отправляемся на третий остров. Кто догадался, что это за остров? Почему ты решил, что это остров злости? Да это остров злости и на нем живет злая королева»

Взрослый разыгрывает ситуацию от имени куклы (злая королева), задает провокационные вопросы, с целью услышать «злые ответы» (ударить толкнуть обозвать)

Детям предлагают вспомнить, как можно победить злость и показать.

Взрослый: «Ребята я знаю, как нам прогнать королеву злости, нам надо посадить цветок дружбы и радости, давайте его сделаем»

Приготовить заготовки – листы цветной бумаги с рисунками – символами радости. Дети собирают цветок.

Третий остров «Злости», здесь детей встречает королева «злости», она пытается разозлить детей.

Задания:

-вспомнить, как можно справляться со злостью;

-посадить цветок радости и доброты (творческая коллективная работа);

Упражнения на расслабление и напряжение. «Сосулька» «Шалтайбалтай»

Взрослый: «Отправляемся к последнему острову. (звучит веселая музыка) Как вы думает, что это за остров?» На столе лежат фигуры людей с других островов с радостным настроением. «Посмотрите, здесь собрались жители с других островов, они благодарят вас за помощь и за радостное настроение, что вы привезли на острова и предлагают станцевать танец радости» Детям раздают воздушные шары, вместе с взрослым под веселую музыку выполняют веселые движения.

Четвертый остров «Радости»

Задания

-танец «радости»

Рефлексия:

- что мы сегодня делали?

- что понравилось и не понравилось?

Ритуал прощания

Речевка «Мы молодцы»

Занятие № 13 «Злость и радость»

Цель: совершенствовать представления об эмоциях, расширят опыт эмоционального реагирования на различные ситуации.

Задачи:

- 1) Стимулировать проявление индивидуального неповторимого игрового стиля;
- 2) Поддерживать интерес к импровизации, творческим проявлениям, развитие выразительности, экспрессии;
- 3) Продолжать развивать умение понимать, дифференцировать эмоциональные состояния;
- 4) Учится передавать характер настроения различными способами;
- 5) Развитие навыков самоконтроля и саморегуляции; 63

Материал: музыка, картинки, атрибуты для инсценировки, разрезные карточки и фотографии.

Ход занятия

Приветствие

См. № 3

Основная часть

Чтение отрывка из рассказа «Три медведя» - обсуждение.

-почему рассердился медведи? какое настроение было у Машеньки?

Обратить внимание на характер настроения и на смену настроения, с чем это связано, обратиться к опыту детей.

-было ли у вас, такая ситуация?

Задание «Скажи радостным голосом, скажи злым голосом»

Детям предлагают произнести фразы с разной интонацией.

Инсценировка

Детям предлагают выбрать роли героев сказки «Три медведя» и разыграть сценку.

Внимание на выразительность в передаче эмоций героев, интонация голоса, жесты и движения.

Упражнение на развитие внимания и преодоление двигательного автоматизма.

«Будь внимателен» «Замри»

Упражнение «Аплодисменты»

Вариант 1 – с помощью аплодисментов выразить радость и злость. 64

Вариант 2 - взрослый предлагает детям с помощью аплодисментов выразить отношение к предметам, явлениям, ситуациям. (предварительно провести работу – обратить внимание, на что, что хлопать можно громко, тихо, сильно, слабо, быстро, медленно)

Упражнение «Чувствительные растения»

Детям предлагают превратиться в растения (цветок, дерево) – и показать как «растения» реагируют на изменения погоды- дует сильный ветер, снег, дождь, солнышко ...

Через движения в образе растений показать переход от злости к радости.

Внимание - на характер мышечных ощущений, взаимосвязь явления погоды внутренних ощущений в образе растения.

Игра «Угадай настроение»

Детям предлагаю угадать настроение: взрослый закрывает часть лица и с помощью глаз показывает различные настроения, дети угадывают.

Вариант 2 – дети делятся на 2 группы, каждый из участников показывает, а группа отгадывает, кто больше наберёт баллов.

Упражнение «Скажи наоборот»

Детям предлагают подбирать слова противоположные по смыслу: веселый – грустный, добрый-злой ...

Проблемная ситуация.

Детям предлагают обсудить – как Маша из сказки «Три медведя» могла бы поступить иначе. Дождаться хозяев, не заходить в домик, написать записку с извинениями.

Задание «Собери портрет»

Детям предлагаю собрать из частей разных фотографий (3) лицо веселого и злого человека.

Обратить внимание на характер мимических паттернов.

Упражнение «Комплементы»

Взрослый предлагает детям похвалить друг друга, по схеме: мне сегодня понравилось, как Миша играл медведя, было смешно ...

Рефлексия:

- что понравилось, не понравилось?

- что было самым лёгким, а что самым сложным?

Ритуал прощания.

Дети становятся в круг читают слова и выполняют движения

Мы попрыгаем немножко (прыгают)

И похлопаем в ладоши (хлопают)

А теперь мы покружились (кружатся)

И на землю опустились (присели друг к другу)

Потянулись. Потянулись (потягиваются)

И друг друг улыбнулись (друг другу улыбаются)

Здесь мы вместе: ты и я (показывают на соседа и себя)

Потому что мы друзья (встают и обнимаются)

Занятие № 14 «Радость и злость»

Цель: совершенствовать опыт внешнего оформления эмоций, демонстрируя разнообразие всех компонентов эмоциональной экспрессии.

Задачи:

1) Формирование представлений и отработка умений «экологично» выразить гнев и раздражение;

2) Развитие навыков самоконтроля и саморегуляции;

3) Учится определять смысл поведения, причины настроений путем анализа внешних условий;

4) Формирование положительного отношения к сверстнику;

Материал: игрушка, бумага, фотографии, музыка, схемы.

Ход занятия

Приветствие

См. № 3

Игра «Повторяй за мной»

Основная часть

В гости пришел герой – пес Шарик. Он рассказал свою историю: вчера они играли с другом Тузиком, Тузик наступил ему на хвост и шарик его за это укусил и теперь Тузик не играет с Шариком, как быть?

Взрослый подводит детей к выводам: - если разозлился – не делай больно другому человеку, остановись – скажи словами.

Упражнение «Скажи словами»

- я разозлился, мне неприятно, я сержусь, мне больно, могу ударить.

Упражнение «Вдох и выдох»

- если разозлился и хочется кого-то ударить – надо вдохнуть и выдохнуть.

Взрослый предлагает детям провести соревнование, кто дальше сдует пушинку.

Упражнение «Рвем бумагу»

-если разозлился и не знаешь, куда направить свою злость – возьми ненужную бумагу, газету и порви ее на множество мелких кусочков.

Упражнение «Объясни»

Взрослый предлагает каждому из группы взять фотографию, определить настроение и рассказать по схеме: мальчик радуется потому, что ... ; девочка рассердилась, когда ...; я думаю что девочка веселится потому что .., он злится, про него можно сказать так ...

Игра «Кошки и собаки»

Взрослый объясняет правила – выбирают водящего. Он в роли собаки, которая сидит в будке, все остальные кошки – они гуляют и дразнят собаку, пока кошки гуляют, звучит спокойная музыка, как только музыка меняется на тревожную и быструю- ребёнок в роли собаки выскакивает и ловит кошек, а те прячутся на деревьях – стульчики и поджимают ноги, ребёнок в роли собаками старается показать как собака разозлилась. Заранее обговариваются правила – дети не говорят обидных слов, не бьют и кусают друг друга. Есть 2 варианта – когда ребёнок ловит и когда игра в виде имитации на выражение эмоций.

Вариант №2 – «Лиса и утята»

Вариант №3 – «Лягушки и цапля»

Работа со схемами

Детям предлагаю определить настроение героя (подобрать пиктограмму) в зависимости от ситуации.

Проблемная ситуация.

Взрослый предлагает детям помочь Шарик – помирится с Тузиком, как это сделать?

-попросить прощения: детям предлагаю варианты фраз: прости меня, давай играть вместе; извини меня, я был не прав, давай помиримся.

Вариант 2 – знакомство с «мирилками»

-сделать подарок – но так как Шарик не умеет рисовать детям предлагают за него нарисовать рисунки на тему «радости»

Рефлексия:

- что понравилось, не понравилось?

- что было самым лёгким, а что самым сложным?

Ритуал прощания

Дети становятся в круг читают слова и выполняют движения

Мы попрываем немножко (прыгают)

И похлопаем в ладоши (хлопают)

А теперь мы покружились (кружатся)

И на землю опустились (присели друг к другу)

Потянулись. Потянулись (потягиваются)

И друг друг улыбнулись (друг другу улыбаются)

Здесь мы вместе: ты и я (показывают на соседа и себя)

Потому что мы друзья (встают и обнимаются)

Занятие № 15 «Грусть и радость»

Цель – совершенствовать опыт эмоционального реагирования на различные ситуации.

Задачи:

1) Стимулировать проявление индивидуального неповторимого игрового стиля;

- 2) Поддерживать интерес к импровизации, творческим проявлениям, развитие выразительности, экспрессии;
 - 3) Продолжать развивать умение понимать, дифференцировать эмоциональные состояния;
 - 4) Учится передавать характер настроения различными способами;
 - 5) Развитие навыков самоконтроля и саморегуляции;
- Материал: мяч, музыка, атрибуты для сценки, карточки с изображением радости, детские рисунки на тему «Я радуюсь»

Ход занятия

Приветствие

См. № 3

Игра «Мы вместе покажем»

Основная часть

Чтение отрывка из сказки «Заюшкина избушка», обсуждение:

-Почему заяц плачет? Как он расстроился? Какое настроение было, когда петух прогнал лису? Какое настроение у лисы, когда ее прогоняли? Какое настроение у лисы, когда она прогнала зайца?

Инсценировка

Детям предлагают распределить роли и проиграть сценки из сказки.

Внимание на выразительность в передаче эмоций героями, когда произошла смена грусти на радость, как заяц мог выразить свою радость.

Упражнение на развитие внимания и преодоление двигательного автоматизма.«4 Стихии» «Делай наоборот»

Яковлева Н.Г. Психологическая помощь дошкольнику.

Упражнение «Рисуем загадки»

Детям предлагаю рисовать друг у друга на ладошке или спине предметы и картины, а ребёнок должен отгадать, что нарисовали.

Взрослый обращает внимание на то, что рисунки должны быть «добрыми» и рисовать ласково, сильно не нажимать.

Игра «Угадай настроение»

Детям предлагаю угадать настроение: взрослый закрывает верхнюю часть лица и с помощью нижней части лица показывает настроения грусти и радости, дети угадывают.

Хухлаева О.В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет

Внимание: проговорить особенности мимических паттернов.

Вариант 2 – дети делятся на 2 группы, каждый из участников показывает, а группа отгадывает, кто больше наберёт баллов.

Проблемная ситуация.

Детям предлагают разделить на 2 группы и устроить соревнование – придумать и показать, как можно больше способов, как развеселить грустного человека.

Веселый танец с лентами.

Рефлексия:

- что понравилось, не понравилось?

- что было самым лёгким, а что самым сложным?

Ритуал прощания

Дети становятся в круг читают слова и выполняют движения

Мы попрываем немножко (прыгают)

И похлопаем в ладоши (хлопают)

А теперь мы покружились (кружатся)

И на землю опустились (присели друг к другу)

Потянулись. Потянулись (потягиваются)

И друг друг улыбнулись (друг другу улыбаются)

Здесь мы вместе: ты и я (показывают на соседа и себя)

Потому что мы друзья (встают и обнимаются)

Занятие № 16 «Радость и грусть»

Цель: совершенствовать опыт внешнего оформления эмоций, демонстрируя разнообразие всех компонентов эмоциональной экспрессии.

Задачи:

- 1) Формирование представлений о способах перехода от грустного настроения к веселому настроению;
 - 2) Развитие навыков самоконтроля и саморегуляции;
 - 3) Учится определять смысл поведения, причины настроений путем анализа внешних условий;
 - 4) Формирование положительного отношения к сверстнику;
- Материал: большая открытка, фломастеры, листы для рисования, музыка, схемы.

Ход занятия

Приветствие

Игра «Делай как я»

Основная часть

Взрослый: «Ребята вчера мне пришел конверт, а в нем письмо (показывает конверт и портретом героя мультфильма). Как вы думаете от кого? Правильно это Мишка из мультфильма «Маша и медведь» Почитаем, что он пишет? Здравствуйте ребята, хочу поделиться с вами своей печалью, моя любимая Маша уехала, и мне очень, очень грустно, как мне быть? (выслушать ответы детей) Молодцы, вы предложили много способов, как развеселить мишку. Но я знаю еще один, который помогает не только поднять настроение, но и увлекательно провести время. Предлагаю сделать большую открытку и отправить ее мишке, чтобы он не скучал. Для того чтобы открытка получилась – будем выполнять задания вместе»

Задание 1 «Найди и объясни»

Взрослый: «Первое задание надо найти всех веселых и грустных зверей, потом всех веселых наклеить на открытку, но прежде сказать, почему радуется белка или зайчик»

Задание 2 «Веселый рисунок»

Взрослый «Отлично с этим заданием мы справились, я смотрю, наша открытка как то не радостно выглядит, предлагаю на ней нарисовать что-нибудь весёлое, давайте подумаем, что мы можем весёлого нарисовать»

Детям предлагают нарисовать что-нибудь веселое и наклеить на открытку

«Рисуем загадки»

Взрослый: «Мы украсили нашу открытку, у вас получились замечательные рисунки, думаю, мишке понравится и он улыбнется. Предлагаю поиграть в загадки, правила очень простые, ведущий рисует пальцем на спине предмет, а водящий должен отгадать, если отгадал становится ведущим»

Варианты: группа, в парах, в командах.

Подвижная игра «Рыбак и рыбки»

Релаксационные упражнения «Насос и мяч» «Сосулька»

Работа со схемой

Взрослый: «Ребята посмотрите, у меня есть карточки. На них нарисовать взрослые и дети, разные ситуации, надо подумать какое настроение у каждого из героев на картинке и подобрать соответствующую пиктограмму»

Ситуации: радость грусть страх.

Задание 3 «Добрые пожелания»

Взрослый: «У нас получилась замечательная открытка, но в ней чего-то не хватает, как вы думаете чего? (выслушать варианты) Вне не хватает добрых пожеланий, добрых и

ласковых слов. Какие добры пожелания вы бы сказали мишке, подумайте, а я приготовлю ручку и, мы запишем их в открытку».

Рефлексия:

- что понравилось, не понравилось?

- что было самым лёгким, а что самым сложным?

Ритуал прощания

Дети становятся в круг читают слова и выполняют движения

Мы попрываем немножко (прыгают)

И похлопаем в ладоши (хлопают)

А теперь мы покружились (кружатся)

И на землю опустились (присели друг к другу)

Потянулись. Потянулись (потягиваются)

И друг друг улыбнулись (друг другу улыбаются)

Здесь мы вместе: ты и я (показывают на соседа и себя)

Потому что мы друзья (встают и обнимаются)

Занятие № 17 «Страх и радость»

Цель: совершенствовать опыт эмоционального реагирования на различные ситуации.

Задачи:

- 1) Стимулировать проявление индивидуального неповторимого игрового стиля;
 - 2) Поддерживать интерес к импровизации, творческим проявлениям, развитие выразительности, экспрессии;
 - 3) Продолжать развивать умение понимать, дифференцировать эмоциональные состояния;
 - 4) Снять эмоциональную напряженность и возможное чувство страха сказочного персонажа;
 - 5) Развитие навыков самоконтроля и саморегуляции;
- Материал: музыка, ватман, маски, краски или карандаши.

Ход занятия

Приветствие

Игра «Повторяй за мной»

Основная часть

Чтение отрывка из рассказа «Живая шляпа»

Взрослый: «Сегодня мы поговорим о страхах, послушайте какая история произошла с мальчиком ... Почему испугались мальчики? Как вы догадались, что они испугались? Какое настроение у них было, когда они увидели котенка?»

Взрослый: «Есть такая поговорка – у страха глаза велики, как вы думает, почему так говорят? (ответы детей) вспомните, как выглядит лицо испугано человека, правильно глаза широко открываются, как будто не верит, что такое может быть, но еще, так говорят когда боишься, а на самом деле страха нет, как в истории про мальчика, и так часто бывает, что боятся на самом деле не чего, а боишься».

Инсценировка

Детям предлагают разделить роли и разыграть сценку из рассказа.

Упражнение на развитие внимания и преодоление двигательного автоматизма «Будь внимателен» «Запрещенное движение»

Упражнение «Угадай настроение»

Взрослый предлагает детям отгадывать, какое настроение он показывает с помощью рук и тела, лицо закрыто маской. (страх и радость)

Задание «Победим страх»

Детям предлагаю «победить страх», заранее выбирают одного из страшных персонажей сказки, мультфильма, рисуют на ватмане. Взрослый предлагает придумать как можно

больше вариантов – как сделать этот страх смешным – дети рисуют (шарики, пирожное, смешная шляпка, разноцветные носки, дырявый ботинок ...)

Важно обратить внимание, что даже в самом страшном персонаже можно найти смешное.

Рефлексия:

- что понравилось и не понравилось?
- что было самым сложным и простым?

Ритуал прощания

См. № 13

Занятие № 18 «Радость и страх»

Цель: совершенствовать опыт внешнего оформления эмоций, демонстрируя разнообразие всех компонентов эмоциональной экспрессии.

Задачи:

- 1) Снять эмоциональную напряженность и возможное чувство страх темноты;
 - 2) Развитие навыков самоконтроля и саморегуляции;
 - 3) Учится определять смысл поведения, причины настроений путем анализа внешних условий;
 - 4) Формирование уверенности и положительной самооценки.
- Материал: музыка, карточки, фотографии, покрывало, схемы.

Ход занятия

Приветствие

Игра «Мы вместе покажем»

Основная часть

Чтение отрывка из рассказа «Крошка Енот»

-почему испугался енот? Как он испугался? Что сделал? Какое настроение было после того как он понял, что это отражение?

Инсценировка

Детям предлагаю распределить роли и проиграть эпизод, где енот испугался.

Упражнение «Найди и объясни»

Детям предлагают из набора фотографии выбрать, те на которых дети и взрослые испугались, и постараться назвать причину страха или радости.

Упражнение «Пчелка в темноте»

Игра «Жмурки»

Упражнения на развитие внимания и преодоление двигательного автоматизма «4 стихии» «Делай наоборот»

Работа со схемой

Детям предлагают рассмотреть ситуацию и подобрать героям пиктограмму с соответствующим настроением, объяснить свой выбор.

Упражнение «Я сильный и смелый»

Детям предлагают выходить в круг и произносить слова «Я сильный смелый», группа произносит имя ребёнка и повторяет за ним «ты сильный и смелый»

Рефлексия:

- что понравилось и не понравилось?
- что было самым сложным и простым?

Ритуал прощания

Дети становятся в круг читают слова и выполняют движения

Мы попрываем немножко (прыгают)

И похлопаем в ладоши (хлопают)

А теперь мы покружились (кружатся)

И на землю опустились (присели друг к другу)

Потянулись. Потянулись (потягиваются)
И друг друг улыбнулись (друг другу улыбаются)
Здесь мы вместе: ты и я (показывают на соседа и себя)
Потому что мы друзья (встают и обнимаются)

Занятие № 19 «Мое настроение»

Цель: актуализация опыта полученного на занятиях.

Задачи:

- 1) Развивать умение понимать свои чувства и чувства других людей;
- 2) Учится говорить о своих чувствах открыто и правильно;
- 3) Формирование положительного отношения к сверстникам;

Материал: музыка, мяч, надувные шары.

Ход занятия

Приветствие

Игра «Делай как я»

Основная часть

Беседа «У меня сегодня ... настроение»

1-Взрослый предлагает пример начала беседы – « у меня сегодня веселое настроение, потому что ...» выбирает карточку с веселым настроением. Дети рассказывают о своем настроении.

2-Взрослый: «мое настроение сегодня, похоже ... - выбирает предмет из предложенных» Дети выбирают, на что похоже их настроение.

1 вариант если у всех радостное настроение, то детям предлагаю на выбор игры, в которые они уже играли.

2 вариант если у всех радостное настроение, взрослый предлагает поделиться радостью.

Коллективная работа «Сердце»

Дети рисуют сердечки, придумывают добрые пожелания свои друзьям и близким и наклеивают на большой лист в виде сердца, остается в группе.

Внимание – таким способом можно поднять настроение маме, папе.

Упражнение «Что узнали, мы покажем»

Детям предлагают показать радостные глазки, губки, ручки, движения. (каждый ребенок показывает один паттерн, группа хвалит и отмечает особенности).

Танец с шариками.

3 вариант если у кого-то из детей грустное, злое настроение, то взрослый предлагает исправить, вспомнить что делали на занятиях.

Грусть – развеселить: этюды, пантомима, танец под веселую музыку, добрые слова и пожелания.

Злость – прогнать злость, выполнить упражнения на напряжение и расслабление.

Страх – превратить в смешной.

Рефлексия:

- что понравилось, не понравилось?

Ритуал прощания

Дети становятся в круг читают слова и выполняют движения

Мы попрыгаем немножко (прыгают)

И похлопаем в ладоши (хлопают)

А теперь мы покружились (кружатся)

И на землю опустились (присели друг к другу)

Потянулись. Потянулись (потягиваются)

И друг друг улыбнулись (друг другу улыбаются)

Здесь мы вместе: ты и я (показывают на соседа и себя)

Потому что мы друзья (встают и обнимаются)

Занятие № 20 «Наше настроение»

Цель: закрепление полученных знаний и представлений, актуализация эмоционального и когнитивного опыта на занятиях.

Задачи:

- 1) Развитие умения говорить о своих чувствах и эмоциях;
- 2) Закрепление представлений об основных мимических паттернах;
- 3) Учителя объяснять смену настроения в зависимости от обстоятельств;
- 4) Формировать положительное отношение к сверстнику;

Материал: фотографии, картинки с настроениями.

Ход занятия

Приветствие

Игра «Повторяй за мной»

Основная часть

Беседа по схеме «Что мы узнали?»

-какие мы с вами знаем настроения?

-как узнать, что человек грустит или злится?

-когда нам страшно, как смотрят наши глазки, что делают наши губки, а где наши бровки?

Взрослый: когда у меня грустное настроение я могу сказать – я печален, мне не весело, я грущу. Спрашивает детей, как можно по-другому сказать, если радостное настроение, злое, испуганное.

Мимическая гимнастика (герои сказок)

Игра «Море волнуется» (разные персонажи, 4 основные эмоции)

Задание «Продолжи фразу»

Детям предлагают продолжить фразу: мама злится, когда ...; воспитатель испугался, потому что ...

Упражнение «Подбери картинку»

Дети делятся на пары, необходимо к серии сюжетных картинок подобрать карточки с настроением, в зависимости от того как развивались события.

Задание «Маски»

Детям предлагают сделать макси разных настроений из бумаги.

Рефлексия:

- что запомнилось больше всего?

- о чем бы вы хотели рассказать своим родителям из наших занятий?

Ритуал прощания

Дети становятся в круг читают слова и выполняют движения

Мы попрыгаем немножко (прыгают)

И похлопаем в ладоши (хлопают)

А теперь мы покружились (кружатся)

И на землю опустились (присели друг к другу)

Потянулись. Потянулись (потягиваются)

И друг другу улыбнулись (друг другу улыбаются)

Здесь мы вместе: ты и я (показывают на соседа и себя)

Потому что мы друзья (встают и обнимаются)