



Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение центр развития ребенка –
детский сад № 18
города Кропоткин муниципального образования
Кавказский район

**Сборник конспектов
занятий с детьми 5 – 6 лет
по формированию
коммуникативных навыков**

Составитель: педагог – психолог
Лыкова Елена Александровна

2023 год

Содержание

Аннотация.....	3
1. Введение.....	3
1.1. Актуальность.....	3
1.2. Принципы и подходы к формированию сборника конспектов.....	4
1.3. Цели и задачи.....	5
1.4. Планируемые результаты.....	5
1.5. Структура занятий.....	6
2.Основная часть.....	7
2.1. Перспективный план.....	7
2.2. Конспекты занятий с детьми 5-6 лет по формированию коммуникативных навыков.....	16
3.Список литературы.....	99

Аннотация

Сборник содержит конспекты занятий с детьми 5–6 лет по формированию коммуникативных навыков. В сборнике представлены перспективный план работы, цикл развивающих занятий по формированию коммуникативных навыков детей 5–6 лет. Материалы сборника могут использовать педагоги-психологи, воспитатели дошкольных образовательных организаций, родители.

1. Введение

Дошкольный возраст – важнейший период становления личности, когда формируются фундаментальные способности, познавательная активность, уверенность в себе, доброжелательное отношение к людям. Однако эти качества и способности не возникают автоматически, как результат физиологического созревания. Их становление требует адекватных воздействий со стороны взрослых, определённых форм общения и совместной деятельности с ребёнком.

Следовательно, психологическое сопровождение является необходимым условием, обеспечивающим решение таких задач, определенных ФГОС ДО, как: позитивная социализация ребенка, его всестороннее личностное морально-нравственное и познавательное развитие, развитие инициативы и творческих способностей, охрана и укрепление психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

1.1. Актуальность

Очевидно, что развитие ребенка необходимо начинать с раннего возраста. Дошкольный период является сенситивным для развития многих психических процессов. Элементарные нравственные представления и чувства, простейшие навыки поведения, приобретенные ребенком в этот период из «натуральных», по Л.С. Выготскому должны стать «культурными», т.е. превратиться в высшие психологические функции и стать фундаментом для развития новых форм поведения, правил и норм.

На сегодняшний день существует большое количество теоретической и методической литературы, касающейся развития ребенка, но единой психологической программы для детей дошкольного возраста не существует. Издаются тетради на печатной основе для дошкольников, в которых педагогический и психологический материал неструктурирован, нет четкого деления педагогических и психологических задач. В то же время

большинство ДОО имеют в штатном расписании психолога и психологические занятия с детьми выделены как особая форма работы. В связи с этим возникает противоречие в работе педагогов и психологов, мешающее установлению преемственности. Нами предпринята попытка обобщить и структурировать различные подходы, касающиеся психического развития ребенка дошкольного возраста с учетом возрастных и индивидуальных особенностей. Это позволит прийти к более эффективному взаимодействию между педагогом и психологом.

Сборник конспектов построен таким образом, чтобы: привлечь родителей к созданию условий в семье, способствующих наиболее полному усвоению знаний, умений и навыков, полученных детьми на занятиях, и реализация их в повседневной жизни и ориентирован на удовлетворение ведущей потребности и основан на развитии ведущего психического процесса или сферы психики: 5-6 лет – эмоциональная сфера, коммуникативная сфера. Задания на развитие коммуникативных навыков подобраны в соответствии с темами занятий.

1.2. Принципы и подходы к формированию сборника конспектов

При разработке сборника учитывались научные подходы формирования личности ребенка: личностно - ориентированный подход (Г. А. Цукерман, Ш.А. Амонашвили) предлагает выбор и построение материала исходя из индивидуальности каждого ребенка, ориентируясь на его потребности и потенциальные возможности.

Повышение эффективности программы основано на идеях поэтапного формирования действий (П. Я. Гальперин, Н. Ф. Талызина). Идеи развивающего обучения Д. Б. Эльконина и В.В.Давыдова, с учетом возрастных особенностей и зон ближайшего развития (Л. С. Выготский, Д. Б. Эльконин).

В соответствии с Федеральными государственными требованиями сборник конспектов опирается на научные **принципы** построения:

- принцип развивающего образования, который реализуется через деятельность каждого ребенка в зоне его ближайшего развития;
- сочетание принципа научной обоснованности и практической применимости
- соответствие основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики;
- единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач в процессе реализации, которых формируются знания, умения и навыки,

имеющие непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста;

- построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми - основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра.

1.3. Цели и задачи

Целью данного сборника является развитие личности, мотивации и способностей детей дошкольного возраста, создание условий для формирования коммуникативных умений.

Данная цель конкретизируется в следующих задачах:

- развитие познавательных и психических процессов;
- расширение представлений о мире человеческих эмоций - развитие эмоциональной сферы;
- формирование коммуникативных умений, необходимых для успешного протекания процесса общения;
- развитие личностной сферы - формирование адекватной самооценки, повышение уверенности в себе;
- формирование позитивного отношения к своему «Я»;
- снижение уровня тревожности, преодоление замкнутости;
- снижение психологической напряженности.

1.4. Планируемые результаты

- Ребенок может принять и самостоятельно поставить познавательную задачу и решить ее доступными способами (понаблюдать, сравнить, высказать предположение, доказать).
- Проявляет интеллектуальные эмоции, догадку и сообразительность.
- Ребенок понимает эмоциональные состояния взрослых и других детей, выраженные в мимике, пантомимике, действиях, интонации речи.
- Способен к достаточно самостоятельному осуществлению познавательно-исследовательской деятельности, активно использует доступные средства – поисковые действия, сравнения.
- Стремится к мирному разрешению конфликтов, к сдерживанию негативных проявлений поведения.

В результате целенаправленной работы по формированию коммуникативных навыков у дошкольников наблюдается сформированность

адекватной самооценки, отмечается повышение уверенности в себе, развиты коммуникативные умения, необходимые для успешного развития процесса общения.

1.5. Структура занятий

Каждое занятие содержит в себе следующие этапы:

- 1.Организационный этап — создание эмоционального настроения в группе; упражнения и игры с целью привлечения внимания детей.
- 2.Мотивационный этап — выяснения исходного уровня знаний детей по данной теме; сообщение темы занятия; появление персонажа.
- 3.Практический этап — подача новой информации на основе имеющихся данных; задания на развитие познавательных процессов (восприятия, памяти, мышления, воображения) и творческих способностей; отработка полученных навыков на практике;
- 4.Рефлексивный этап — обобщение нового материала; подведение итогов занятия.

Основная форма занятий - групповая. Общее количество занятий – 32. Продолжительность занятий - 25 минут. Периодичность - один раз в неделю.

2.Основная часть

2.1. Перспективный план

Месяц, неделя	Тема	Задачи, оборудование
Сентябрь 3 неделя	Конспект № 1 «Знакомство»	Задачи: 1.Познакомить детей друг с другом, сплотить группу. 2.Развивать невербальное и вербальное общение. 3.Снять телесное и эмоциональное напряжение. Оборудование: игрушка Петрушка, клубок ниток, «волшебная» палочка», карандаши, бумага, скотч, изображение поляны, музыкальное сопровождение.
Сентябрь 4 неделя	Конспект № 2 «Наша группа. Что мы умеем»	Задачи: 1.Продолжать знакомить детей друг с другом, делать группу сплоченной обогащать знания детей друг о друге. 2.Способствовать осознанию ребенком своих положительных качеств; совершенствовать умение выступать перед группой. 3.Развивать вербальное и невербальное общение. 4.Формировать отношения доверия, умение сотрудничать. 5.Снять телесное и эмоциональное напряжение. 6.Развивать внимание, память, мышление, воображение. 7.Развивать мелкую и общую моторику. 8.Развивать навыки самосознания. Оборудование: игрушка Петрушка, разрезанные картинки, 2 картинки для игры «Найди 10 отличий», мяч, указка, игрушки (кегли), карандаши, бумага, платок.
Октябрь 1 неделя	Конспект № 3 «Здравствуй, детский сад!»	Задачи: 1. Формировать умения выражать свои эмоции и чувства, снимать эмоциональные и мышечные зажимы. 2. Развивать зрительное и слуховое внимание, память, пространственные ориентировки. 3.Развивать координацию и выразительность движений: мимику и пантомимику; общую и речевую моторику. 4.Воспитывать произвольное поведение путём развития личностных качеств: выдержки, сосредоточенности, подражательности: групповую сплоченность. 5.Развивать коммуникативные навыки. Оборудование: повязка для глаз, крупные игрушки, магнитофон с релаксационной музыкой.
Октябрь 2 неделя	Конспект № 4 «Овощное ассорти»	Задачи: 1.Формировать умения выражать свои эмоции и

		<p>чувства, снимать эмоциональные и мышечные зажимы.</p> <p>2.Развивать зрительное и слуховое внимание, память, пространственные ориентировки.</p> <p>3.Развивать координацию и выразительность движений: мимику и пантомимику; общую и речевую моторику.</p> <p>4.Воспитывать произвольное поведение путём развития личностных качеств: выдержки, сосредоточенности, подражательности: групповую сплоченность.</p> <p>5.Развивать коммуникативные навыки.</p> <p>Оборудование: мягкое полотенце, магнитофон с релаксационной музыкой.</p>
Октябрь 3 неделя	Конспект № 5 «Фруктовый сад»	<p>Задачи:</p> <p>1. Воспитывать зрительную ориентировку на говорящего, координацию и выразительность движений.</p> <p>2.Стимулировать моторное и эмоциональное самовыражение, снятие мышечных зажимов.</p> <p>3.Формировать социальное доверие, чувство принадлежности к группе, сотрудничество.</p> <p>4.Развивать коммуникативные навыки.</p> <p>Оборудование: муляжи: яблоко, груша, апельсин, лимон, корзинка, ваза, мягкое полотенце.</p>
Октябрь 4 неделя	Конспект № 6 «Осенний лес»	<p>Задачи:</p> <p>1. Воспитывать зрительную ориентировку на говорящего, координацию и выразительность движений.</p> <p>2.Стимулировать моторное и эмоциональное самовыражение, снятие мышечных зажимов.</p> <p>3.Формировать социальное доверие, чувство принадлежности к группе, сотрудничество.</p> <p>4.Развивать коммуникативные навыки.</p> <p>Оборудование: муляжи ягод, грибов, орехов, корзина, ваза, тарелка, магнитофон с веселой музыкой.</p> <p>силуэт осени, заранее вырезанными из цветной бумаги грибы, ягоды, цветы, листья.</p>
Ноябрь 1 неделя	Конспект № 7 «Золотая осень»	<p>Задачи:</p> <p>1. Воспитывать зрительную ориентировку на говорящего, координацию и выразительность движений.</p> <p>2.Стимулировать моторное и эмоциональное самовыражение, снятие мышечных зажимов.</p> <p>3.Формировать социальное доверие, чувство принадлежности к группе, сотрудничество.</p> <p>4.Развивать коммуникативные навыки</p> <p>Оборудование: таз с водой, несколько берёзовых жёлтых листьев, мешочки с песком, магнитофон с релаксационной музыкой.</p>

<p>Ноябрь 2 неделя</p>	<p>Конспект № 8 «До свидания, птицы»</p>	<p>Задачи: 1. Обучать навыкам пользования простейшей самостоятельной ситуативной речью, общению с партнером, умению следить за игрой других. 2. Развивать общую и пальчиковую моторику (умение расслаблять мышцы); пантомимику, мимику. 3. Воспитывать произвольное поведение (выполнение требований, исходящих не только от взрослых, но и от товарищей). 4. Создавать положительный эмоциональный настрой и атмосферу принятия каждого. 5. Развивать коммуникативные навыки. Оборудование: картинки птицы из 6 частей, магнитофон с релаксационной музыкой.</p>
<p>Ноябрь 3 неделя</p>	<p>Конспект № 9 «Птичий двор»</p>	<p>Задачи: 1. Обучать навыкам пользования простейшей самостоятельной ситуативной речью, общению с партнером, умению следить за игрой других. 2. Развивать общую и пальчиковую моторику (умение расслаблять мышцы); пантомимику, мимику. 3. Воспитывать произвольное поведение (выполнение требований, исходящих не только от взрослых, но и от товарищей). 4. Создавать положительный эмоциональный настрой и атмосферу принятия каждого. 5. Развивать коммуникативные навыки. Оборудование: картина утки, петуха, курицы, индюк, гусь, пёрышко, магнитофон с релаксационной музыкой.</p>
<p>Ноябрь 4 неделя</p>	<p>Конспект № 10 «Я – человек!»</p>	<p>Задачи: 1. Обучать навыкам пользования простейшей самостоятельной ситуативной речью, общению с партнером, умению следить за игрой других. 2. Развивать общую и пальчиковую моторику (умение расслаблять мышцы); пантомимику, мимику. 3. Воспитывать произвольное поведение (выполнение требований, исходящих не только от взрослых, но и от товарищей). 4. Создавать положительный эмоциональный настрой и атмосферу принятия каждого. 5. Развивать коммуникативные навыки. Оборудование: мяч, картинки разных эмоциональных состояний, листы бумаги по количеству детей (бумажные мячики), магнитофон с релаксационной музыкой.</p>
<p>Декабрь 1 неделя</p>	<p>Конспект № 11 «Наши гости - игрушки»</p>	<p>Задачи: 1. Обучать навыкам пользования простейшей самостоятельной ситуативной речью, общению с партнером, умению следить за игрой других. 2. Развивать общую и пальчиковую моторику (умение расслаблять мышцы); пантомимику, мимику.</p>

		<p>3. Воспитывать произвольное поведение (выполнение требований, исходящих не только от взрослых, но и от товарищей).</p> <p>4. Создавать положительный эмоциональный настрой и атмосферу принятия каждого.</p> <p>5. Развивать коммуникативные навыки.</p> <p>Оборудование: картинки игрушки, мешочек, игрушки, магнитофон с релаксационной музыкой.</p>
Декабрь 2 неделя	Конспект № 12 «Зимняя сказка»	<p>Задачи:</p> <p>1. Воспитывать умения вслушиваться в речь взрослых и своих товарищей, использовать речевые модели педагога для построения собственных ответов, отвечать на вопросы полной фразой.</p> <p>2. Развивать моторные функции, пантомимику, мимику, коммуникативные умения в процессе взаимодействия детей (умение договариваться, приходить к общему решению, помогать другому, учитывать мнение партнёра).</p> <p>3. Воспитывать личностные качества: активность, самостоятельность, творчество.</p> <p>4. Развивать коммуникативные навыки.</p> <p>Оборудование: колокольчик, бутылочка, наполненная тёртым пенопластом, соломинка для коктейля, снежинки с разными эмоциями, вырезанные из бумаги рукавички, магнитофон с релаксационной музыкой.</p>
Декабрь 3 неделя	Конспект № 13 «Золушка»	<p>Задачи:</p> <p>1. Формирование умения произвольно концентрировать внимание на заданных группах мышц.</p> <p>2. Расширение представлений об эмоциях.</p> <p>3. Расслабление с фиксацией внимания на дыхании.</p> <p>4. Активизация и обогащение словарного запаса.</p> <p>5. Развитие памяти, логического мышления; развитие зрительной памяти, зрительного внимания.</p> <p>6. Развитие моторики рук, координации движений.</p> <p>7. Снятие эмоционально-психического напряжения.</p> <p>8. Развитие коммуникативных навыков.</p> <p>Оборудование: кукла-фея, волшебная палочка, колокольчик, украшения (бусы, серьги, кольца, браслеты, броши), звездная нить, декоративный водный фонтан.</p>
Декабрь 4 неделя	Конспект № 14 «Царевна - лягушка»	<p>Задачи:</p> <p>1. Формирование умения произвольно концентрировать внимание на заданных группах мышц.</p> <p>2. Расширение представлений об эмоциях.</p> <p>3. Расслабление с фиксацией внимания на дыхании.</p> <p>4. Развитие слуховой памяти, слухового внимания; развитие зрительной памяти, зрительного внимания.</p> <p>5. Снятие эмоционально-психического напряжения.</p>

		<p>6. Развитие коммуникативных навыков.</p> <p>Оборудование: игрушечная лягушка с короной на голове, яйцо из дерева или пластмассы, газзовые прозрачные платки, звездная нить, пузырьковая колонна, сухой душ, кресло-пуфик, декоративный водный фонтан, запись раскатов грома.</p>
<p>Январь 1 неделя</p>	<p>Конспект № 15 «Лягушка-путешественница»</p>	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование умения произвольно концентрировать внимание на заданных группах мышц. 2. Расширение представлений об эмоциях. 3. Активизация и обогащение словарного запаса. 4. Развитие памяти, логического мышления, развитие слуховой памяти, слухового внимания; развитие моторики рук, координации движений. 5. Развитие коммуникативных навыков. <p>Оборудование: мешочек из ткани, игрушечная лягушка, гимнастическая деревянная палка или кусок прочной ткани (1,5 > < 1,5 м), сухой душ, настенное зеркало, звездная нить, декоративный водный фонтан, запись шума дождя.</p>
<p>Январь 2 неделя</p>	<p>Конспект № 16 «Сказка о рыбаке и рыбке»</p>	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование умения произвольно концентрировать внимание на заданных группах мышц 2. Расширение представлений об эмоциях. 3. Расслабление с фиксацией внимания на дыхании. 4. Активизация и обогащение словарного запаса. 5. Развитие памяти, логического мышления, развитие слуховой памяти, слухового внимания, развитие зрительной памяти, зрительного внимания. 6. Развитие моторики рук, координации движений. 7. Снятие эмоционально-психического напряжения. 8. Развитие коммуникативных навыков. <p>Оборудование: «чудесные мешочки с дарами моря», золотая рыбка из бумаги и фольги, тюль, корона для «царицы», длинная лента на палочке, крупная ракушка, пузырьковая колонная, светильник для релаксации, игровое панно «Светящиеся нити», декоративный водный фонтан.</p>
<p>Январь 3 неделя</p>	<p>Конспект № 17 «Тайна моего «Я»</p>	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сплочение группы. 2. Снятие эмоционального напряжения. 3. Создание доброжелательной атмосферы на занятии. 4. Формирование позитивного отношения к своему «Я». 5. Повышение самооценки и укрепление личностной идентичности. 6. Развитие интереса к себе. 7. Развитие коммуникативных навыков. <p>Оборудование: зеркала, фломастеры. 1/2 листа</p>

		цветного картона (сложен пополам), разноцветные бумажные цветы, клей, кисти.
Февраль 1 неделя	Конспект № 18 «Что тебе нравится в себе?»	Задачи: 1. Развитие интереса к себе. 2. Формирование позитивного отношения к своему «Я». 3. Повышение самооценки и укрепление личностной идентичности. 4. Снижение психологической напряженности. 5. Открытие собственных резервов для преодоления или устранения тревожности. 6. Развитие коммуникативных навыков.
Февраль 2 неделя	Конспект № 19 «Как мы боремся с трудностями»	Задачи: 1. Продолжение формирования позитивного отношения к своему «Я». 2. Обучение произвольной саморегуляции, укрепление уверенности в себе и своих силах, открытие собственных резервов для преодоления тревожности; 3. Повышение самооценки и укрепление личностной идентичности. 4. Развитие словаря (черты характера и внешности). 5. Развитие коммуникативных навыков.
Февраль 3 неделя	Конспект № 20 «Тренинг «Я и мои друзья»	Задачи: 1. Формирование позитивного отношения к своему «Я». 2. Повышение самооценки и укрепление личностной идентичности. 3. Развитие понимания, как влияет собственное поведение на взаимодействие с окружающими. 4. Развитие интереса и дружелюбного отношения к сверстникам. 5. Продолжение формирования коммуникативных и социальных навыков. Оборудование: картинки с изображением птиц, рыб, зверей; зеркала по количеству детей.
Февраль 4 неделя	Конспект № 21 «Настоящий верный друг»	Задачи: 1. Повышение самооценки и укрепление личностной идентичности. 2. Развитие наблюдательности (как влияет собственное поведение на окружающих и на развитие взаимопонимания). 3. Формирование коммуникативных и социальных навыков. 4. Создание доброжелательной атмосферы на занятии. Оборудование: пять мелких игрушек.
Март 1 неделя	Конспект № 22 «Моя семья»	Задачи: 1. Воспитание желания быть внимательным и заботливым к своим родным. 2. Формирование социальных навыков, развитие осознания влияния собственного поведения на окружающих.

		<p>3.Активизация процесса самопознания. 4.Укрепление уверенности в себе и своих силах. 5.Развитие умения выражать свои чувства с помощью изобразительных средств. 6.Развитие коммуникативных навыков. Материал: иллюстрации с изображением членов семьи; листы бумаги; цветные карандаши; картинки с изображением солнца.</p>
Март 2 неделя	Конспект № 23 « Наше настроение »	<p>Задачи: 1.Формирование представления о внутреннем мире человека, его переживаниях, настроении, эмоциях. 2.Научение распознавать настроение по внешним признакам. 3.Подведение к пониманию связи переживаний человека с определенными обстоятельствами. 4.Развитие коммуникативных навыков. Оборудование: картинки с пушистиками (гномики с разным настроением), фотографии людей с разным настроением.</p>
Март 3 неделя	Конспект № 24 « Волшебные слова »	<p>Задачи: 1.Формирование осознания важности вежливой речи для общения; 2.Побуждение к осмыслению нравственной стороны экспрессивно-речевого обращения к окружающим, к осознанию, что словом можно порадовать и обидеть человека. 3.Развитие умения и желания вежливо и приветливо общаться со сверстниками и взрослыми. 4.Продолжать формировать у детей чувство эмпатии.</p>
Март 4 неделя	Конспект № 25 « Цвет моего настроения »	<p>Задачи: 1.Научение восприятию эмоционального состояния человека и соотнесению его с природными явлениями и цветом. 2.Развитие умения чувствовать и понимать окружающих. 3.Способствование осознанию ценности личности человека, его эмоций и переживаний. 4.Воспитание чувств эмпатии. Оборудование: краски и кисти; картинки с пушистиками; круги из бумаги разного цвета (красного, желтого, оранжевого, синего, зеленого, коричневого, черного); иллюстрации с изображением погоды (по одной на каждого ребенка); картинки с грустным и веселым клоуном.</p>

<p>Март 5 неделя</p>	<p>Конспект № 26 «Учимся общаться без слов»</p>	<p>Задачи: 1.Формирование представлений об общении без слов. 2.Развитие умения осознавать свои эмоции и распознавать эмоциональные состояния других людей, передавать их через невербальные формы общения. 3.Создание возможностей для самовыражения без слов. 4.Развитие языка жестов, мимики, пантомимики. 5.Развитие навыков совместной деятельности, доброжелательного отношения друг к другу, коммуникативных навыков.</p>
<p>Апрель 1 неделя</p>	<p>Конспект № 27 «У нас в гостях Незнайка и Знайка»</p>	<p>Задачи: 1.Снижение психологической напряженности. 2.Повышение самооценки. 3.Снижение уровня робости, неуверенности у детей. 4.Укрепление у ребенка уверенности в себе и своих силах. 5.Содействие двигательной раскрепощенности. 6. Развитие коммуникативных навыков. Оборудование: кукла Незнайка, шляпа для Незнайки, очки для Знайки. волшебная палочка.</p>
<p>Апрель 2 неделя</p>	<p>Конспект № 28 «Как я могу победить свой страх»</p>	<p>Задачи: 1.Снижение психологической напряженности. 2.Обучение произвольной саморегуляции. 3.Обыгрывание негативного опыта и освобождение от последствий травмирующих событий. 4.Открытие собственных резервов для преодоления и устранения тревожности. 5. Развитие коммуникативных навыков. Оборудование: краски; кисти; фломастеры; карандаши; бумага.</p>
<p>Апрель 3 неделя</p>	<p>Конспект № 29 «Заяц-Коська и родничок»</p>	<p>Задачи: 1.Формирование умения произвольно концентрировать внимание на заданных группах мышц. 2.Расширение представлений об эмоциях. 3.Расслабление с фиксацией внимания на дыхании. 4.Развитие произвольного внимания; активизация и обогащение словарного запаса; развитие памяти, логического мышления; развитие слуховой памяти, слухового внимания; развитие зрительной памяти, зрительного внимания. 5.Развитие моторики рук, координации движений. 6.Снятие эмоционально-психического напряжения. 7.Развитие коммуникативных навыков. Оборудование: грецкие орехи, тюль белого цвета, игровой сухой душ, сенсорная трона, зеркальный шар, звездная нить, зеркальный уголок, пузырьковая колонна, прибор динамической заливки света, декоративный водный фонтан, аудиозаписи</p>

		«Журчание ручейка», уханье филина, аудиозапись танцевальной мелодии «Красная Шапочка», магнитофон, махровые варежки, декорация «Облако».
Апрель 4 неделя	Конспект № 30 «Ежик и море»	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Формирование умения произвольно концентрировать внимание на заданных группах мышц. 2.Расширение представлений об эмоциях. 3.Расслабление с фиксацией внимания на дыхании. 4.Развитие произвольного внимания; активизация и обогащение словарного запаса, развитие памяти, логического мышления, развитие слуховой памяти, слухового внимания, развитие зрительной памяти, зрительного внимания. 5.Развитие моторики рук, координации движений. 6.Снятие эмоционально-психического напряжения. 7. Развитие коммуникативных навыков. <p>Оборудование: колючий коврик, разнообразные по форме, цвету, узору бабочки из бумаги, шарф, кусочки тканей (для дорог), звездная нить, зеркальный шар, игровое панно «Светящиеся нити», панно «Ежик», декоративный водный фонтан.</p>
Май 1 неделя	Конспект № 31 «Дюймовочка»	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Формирование умения произвольно концентрировать внимание на заданных группах мышц. 2.Расширение представлений об эмоциях. 3.Расслабление с фиксацией внимания на дыхании. 4.Активизация и обогащение словарного запаса. 5.Развитие памяти, логического мышления, развитие зрительной памяти, зрительного внимания. 6.Развитие моторики рук, координации движений. 7.Снятие эмоционально-психического напряжения. 8. Развитие коммуникативных навыков. <p>Оборудование: красивый цветок (искусственный или живой), газовые платки, кукла-колдунья, бабочки из бумаги или ткани, звездная нить, сухой душ, детская подушка, декоративный водный фонтан.</p>
Май 2 неделя	Конспект № 32 «Дюймовочка» - 2	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Формирование умения произвольно концентрировать внимание на заданных группах мышц. 2.Расширение представлений об эмоциях. 3.Развитие памяти, логического мышления. 4.Снятие эмоционально-психического напряжения. 5. Развитие коммуникативных навыков. <p>Оборудование: красивый цветок, газовые платки, ленты, искусственные цветы, куклы-марионетки, камни, кусок ткани (не менее чем 1,5х1,5 м), панно, светильник для релаксации, сухой душ, звездная нить, декоративный водный фонтан.</p>

2.2. Конспекты занятий с детьми 5-6 лет по формированию коммуникативных навыков

Конспект №1 «Знакомство»

Задачи:

1. Познакомить детей друг с другом, сплотить группу.
2. Развивать невербальное и вербальное общение.
3. Снять телесное и эмоциональное напряжение.

Материалы: игрушка Петрушка, клубок ниток, «волшебная» палочка», карандаши, бумага, скотч, изображение поляны, музыкальное сопровождение.

Ход занятия

Приветствие

Психолог. Здравствуйте, ребята! Давайте знакомиться. Меня зовут. С этого дня мы с вами будем встречаться, вместе играть, рисовать, разговаривать, делиться своими новостями и настроением.

Появление персонажа Петрушка

Петрушка предлагает свою помощь в знакомстве детей и в организации игр

Игра «Клубочек имен»

Психолог. У меня в руках волшебный клубочек. Я его передаю своему соседу слева, но сама продолжаю держать ниточку. И так каждый передает клубочек, пока он не вернется ко мне обратно. Передавая клубочек, нужно назвать свое имя. Когда клубочек дойдет до конца, нужно его передавать обратно, называя имя соседа которому передаешь.

Упражнение «Искра»

Психолог. Давайте возьмемся за руки и передадим искорку добра и хорошего настроения! Искра будет в виде легкого пожатия руки. Когда искра вернется ко мне, я сообщу. Беремся за руки, закрываем глаза, я передаю.

Упражнение «Я — сказочный герой»

Выполняется па ковре.

Психолог. Ребята, вы любите сказки?

Сейчас я к вам буду подходить и дотрагиваться до вас волшебной палочкой, а вы скажете, на какого сказочного героя вы похожи или хотите быть похожими. У детей уточняется, почему они так считают. Психолог может тоже принять участие в игре или предложить варианты сказочных героев.

Подвижная игра «Паровозик имен, или В страну Дружбы»

Психолог. Мы поедем на паровозике имен. Я буду первым вагоном, и зовут мой вагон Петрушка. По дорожке я буду прицеплять к себе вагончики с нашими именами, Приготовились, мой вагончик поехал (включается музыка). Доехал до первой остановки. Какую песенку будет петь первый вагончик? (Имя ребенка.) Поедем со мной? Поедем! Доехали до следующего вагончика. Остановились. Какую песенку будет петь второй вагончик? (Имя ребенка.) Вставай за (имя первого ребенка). Поехали? Поехали. Приехали к третьему

вагончику.

Релаксация «Цветок дружбы»

Включается релаксационная музыка.

Психолог. А теперь Петрушка приглашает вас на поляну Дружбы. Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и медленный выдох...

Предстаньте себе какой-нибудь цветок с прекрасными бутонами. Внимательно его рассмотрите — листья цветы и еще не распустившиеся бутоны...

Представь, что ты — один из этих нераспустившихся бутонов

Посмотри на плотную оболочку вокруг себя, постарайся почувствовать, как тебе хочется, чтобы эта оболочка раскрылась. И ты потянулся навстречу теплему солнечному свету.

А теперь ты можешь представить себе, как твой бутон постепенно раскрывается. Постарайся почувствовать аромат этого цветка... Рассмотрите цвет его лепестков... Если хочешь, можешь понаблюдать, как мимо проходят дети и взрослые и восхищаются таким красивым цветком. Восхищайся и ты этим цветком, повторяя про себя: «Я хочу очень хорошо запомнить его. Я хочу, чтобы моя жизнь стала такой же прекрасной и яркой» Ты чувствуешь, как приятно смотреть на этот цветок? Возьми это приятное чувство и помести в какую-нибудь часть своего тела, например в ладошки.

А теперь потянись, расслабься и открой глаза.

(Психолог по очереди спрашивает детей, называя их по имени, каким цветком они себя представили.)

— Как зовут этот замечательный цветок?

— Кто за ним ухаживает?

— У него есть соседи? Как ему с ними живется?

(Петрушка просит нарисовать этот цветок. Но чтобы цветок получился красивый, нужно размять пальчики.)

Пальчиковая гимнастика «Дружба»

Дружат в нашей группе

Девочки и мальчики.

(Пальцы рук соединяются ритмично в «замок».)

Мы с тобой подружим маленькие пальчики.

(Ритмичное касание одноименных пальцев обеих рук.)

Раз, два, три, четыре, пять,

(Поочередное касание одноименных пальцев, начиная с мизинцев.)

Начинай считать опять.

Раз, два, три, четыре, пять.

Мы закончили считать.

(Руки вниз, встряхнуть кистями.)

Рисование цветов

Дети прикрепляют цветы, которые они нарисовали после релаксации, с помощью скотча на рисунок поляны. Психолог предупреждает детей, что цветам

нужно расти дружно.

Психолог. А еще на поляне Дружбы растет волшебный цветок дружбы. Петрушке показывает игрушечный цветок.) Вы можете ему прошептать ваше желание сказать, с кем хотите подружиться.

Рефлексия

Игра «Мостик дружбы»

Психолог. Мы с Петрушкой видим, что вы очень дружные ребята.

Психолог просит детей по желанию образовать пары и «построить мостик» (при помощи рук, ног, туловища). Если желающих нет, ведущий может сам встать в пару с кем-нибудь из детей и показать, как можно это сделать (например, соприкоснувшись головами или ладонками).

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

Психолог. Какие игры вам запомнились? Что понравилось больше всего?

Дети по кругу говорят друг другу: «До свидания, (имя) Я рад был с тобой познакомиться». Прощаются с Петрушкой, психологом.

Ритуал прощания «Эстафета дружбы»

Детям предлагается взяться за руки и передавать, как эстафету, рукопожатие.

Психолог. Я передам вам свою дружбу, и она переходит от меня к (имя ребенка), от Маши — к... и т. д. (перечисляются все участники группы) и наконец, снова возвращается ко мне. Я чувствую, что дружбы стало больше, так как каждый из нас добавил частичку своей. Пусть же она вас не покидает и греет!

2.1.2. Конспект № 2 «Наша группа. Что мы умеем»

Задачи:

- 1.Продолжать знакомить детей друг с другом, делать группу сплоченной обогащать знания детей друг о друге.
- 2.Способствовать осознанию ребенком своих положительных качеств; совершенствовать умение выступать перед группой.
- 3.Развивать вербальное и невербальное общение.
- 4.Формировать отношения доверия, умение сотрудничать.
- 5.Снять телесное и эмоциональное напряжение.
- 6.Развивать внимание, память, мышление, воображение.
- 7.Развивать мелкую и общую моторику.
- 8.Развивать навыки самосознания.

Оборудование: игрушка Петрушка, разрезанные картинки, 2 картинки для игры «Найди 10 отличий», мяч, указка, игрушки (кегли), карандаши, бумага, платок.

Ход занятия

Приветствие

Психолог. Здравствуйте, ребята! Я очень рада вас видеть! Предлагаю

поприветствовать друг друга следующим образом. Я буду вас спрашивать: «Как живешь?», а вы будете отвечать дружным хором: «Вот так!» и жестом показывать нужные действия.

Как живешь?

А идешь?

Как бежишь?

А плывешь?

Ждешь обед?

Машешь вслед?

Утром спишь?

А шалишь?

Психолог. Сегодня на занятии мы получше узнаем друг друга и увидим, что умеем. К нам в гости опять пришел Петрушка. (Петрушка здоровается) Он хочет узнать, что вы умеете делать. Давайте ему покажем да еще и научим его!

Игра «Делай как я»

Психолог. Пусть каждый из вас назовет себя по имени и при этом выполнит какие-нибудь движения или действия. Например, я назову свое имя и прохлопаю его в ладоши. Вы назовете мое имя и сделаете то же самое. Петрушка, теперь твоя очередь.

Петрушка. А я сделаю так — подниму руки вверх.

Психолог. Можно топтать ногами или делать что-то еще, но так, чтобы все смогли повторить ваши действия Отлично!

Беседа с психологом

Петрушка. Замечательно, оказалось, что у всех вас есть прекрасные имена. Ну-ка дайте я на вас посмотрю. У всех есть глазки? У всех есть носик, у всех ротик, зубки, по две ручки ни у кого нет трех? А-а-а, дети, так вы все одинаковые!

Психолог выдерживает выразительную паузу на слове «одинаковые», да мая детям возможность прийти в себя и возмутиться: «Мы разные»!

Психолог. Да где же вы разные? Вот ноги, вот руки, вот уши, и т. п. А, волосы разные? Характер разный? Хорошо, вы меня убедили, давайте разберемся, чем вы отличаетесь друг от друга Дети вместе с психологом перечисляют, чем отличаются друг от друга: характер, внешность, привычки, мысли, внутренний мир.

Конкурс «Хвастунов»

Психолог. А что вы умеете? Давайте устроим конкурс «хвастунов». Я бросаю мячик. Тот, кому я кинула, хвастается тем, что он умеет делать.

В следующем круге все хвастаются, что любят.

Упражнение «Найди отличия»

Да, у вас много отличий, вы много чего умеете. А теперь посмотрите на картинку. Найдите как можно больше отличий.

Игра «Пересядьте те, кто »

Мы все очень разные и в то же время все чем-то друг на друга похожи. Давайте убедимся в этом. Сейчас я буду давать следующее задание. Пересядьте все, кто любит мороженое... Плавать в реке... Ложиться спать во время... Убирать игрушки» и т. п.

Дети сначала играют, а затем делают вывод, что действительно у них есть много общего.

Упражнение «Помоги другу»

Включается музыка. На полу между двумя стульями раскладываются крупные игрушки. Дети делятся на пары и становятся паровозиком. Тот, кто впереди, должен провести своего товарища от одного стула к другому так, чтобы ни одна игрушка не была сбита. Затем меняются местами.

После этого одному ребенку из пары завязывают глаза, а другой должен провести партнера.

Упражнение «Я хочу подружиться»

Ребята, вы такие молодцы, так много всего умеете! Я очень рад, что у меня появились такие замечательные друзья. Сейчас я хочу проверить, как хорошо мы друг друга знаем. Для этого я буду описывать одного из вас, не называя его имени. А вы будьте внимательны и отгадайте, о ком идет речь. Дается описание ребенка. Дети его угадывают. Игра продолжается до тех пор, пока не будут названы все дети.

Пальчиковая гимнастика «В гости»

В гости к пальчику большому

Приходили прямо к дому

Указательный и средний,

Безымянный и последний.

Сам мизинчик — малыш

Постучался на порог.

(В соответствии с текстом разгибать поочередно пальцы.)

Вместе пальчики — друзья.

Друг без друга им нельзя!

(Сжать пальцы в кулак и разжать их.)

Упражнение «Совместное рисование»

Психолог. Ребята, Петрушка предлагает вам вместе порисовать.

(Дети делятся на пары. Сначала рисуют, каждый что захочет. Потом объединяются и рисуют общий рисунок — каждый рисует по одной детали.)

Рефлексия

Психолог. Итак, сегодня мы лучше узнали друг друга, увидели, что мы умеем делать. Что больше всего понравилось?

Петрушке тоже сегодня понравилось играть с вами. Давайте попрощаемся с ним!

2.1.3. Конспект № 3 «Здравствуй, детский сад!»

Задачи:

1. Формировать умения выражать свои эмоции и чувства, снимать эмоциональные и мышечные зажимы.

2. Развивать зрительное и слуховое внимание, память, пространственные ориентировки.
3. Развивать координацию и выразительность движений: мимику и пантомимику; общую и речевую моторику.
4. Воспитывать произвольное поведение путём развития личностных качеств: выдержки, сосредоточенности, подражательности: групповую сплоченность.
5. Развивать коммуникативные навыки.

Оборудование: повязка для глаз, крупные игрушки, магнитофон с релаксационной музыкой, карандаши.

Ритуал приветствия «Здравствуйте!»

Психолог поочередно садится на корточки перед каждым ребенком, глядя ему в глаза, соединяет поднятые вверх ладоши с ладошками ребёнка, приговаривая: «Здравствуй, ... (имя)». Ребёнок в ответ кивает головой. Так проходит по всему детскому кругу.

Основная часть

Функциональное упражнение «Зеркало»

Детям предлагается игра: «Ребята, вы любите смотреться в зеркало? Оно всегда повторяет то, что делаете вы. Давайте попробуем поиграть в зеркало. Один из вас будет показывать какие-то движения, а все остальные станут зеркалом, которое будет повторять все показанные движения».

Игра «Кто позвал?»

Мы немножко порезвились,
По местам все разместились.
Ты загадку отгадай.
Кто позвал тебя, узнай!

Дети встают в круг. В середине круга становится водящий с закрытыми глазами. Кто-либо из детей называет его по имени, и водящий пытается узнать, кто это был. Затем водящий меняется, игра продолжается.

Речевая игра «Детский сад»

Ведущий читает стихотворение. Дети в такт чтению перекатывают карандаш между ладошками рук.

Детский сад мы очень любим,
В нём играть, расти мы будем.

Игра «Дом мод»

Дети садятся полукругом так, чтобы хорошо видеть друг друга. Ведущий смотрит на детей и запоминает их платья, какие-нибудь характерные детали одежды. Затем объявляет: «Внимание! На подиум приглашается модель в красном сарафане, белых носочках, с красными лентами в волосах». Если кто-то из ребят узнает, о ком идёт речь, он называет имя этого ребёнка (девочки,

мальчика). Ребёнок, о ком шла речь, проходит по воображаемому подиуму. Дети аплодируют.

Речь с движением

Ты и я, ты и я,	(Дети указывают пальчиком друг на друга.)
Мы с тобой одна семья.	(Кладут руки на плечи друг другу.)
Вместе читаем,	(Делают «очки».)
Вместе играем,	(Прыгают на одной ноге.)
Вместе и во всем мы	(Хлопают в ладоши.)
Друзьям помогаем.	

Игра «Кого не хватает?»

Дети сидят в кругу. По просьбе ведущего все закрывают глаза. Пока никто не видит, ведущий подходит к одному из присутствующих и прикасается к его плечу. Тот, кого выбрали, открывает глаза, тихо выходит на середину, садится на пол и накрывается покрывалом. По сигналу ведущего все открывают глаза и угадывают, кто спрятался.

Коммуникативная игра «Дружная пара»

Дети делятся на пары. Одному из них завязывают глаза. На полу между стульями раскладываются крупные игрушки. Второму ребёнку из пары необходимо провести партнёра от одного стула к другому так, чтобы ни одна игрушка не была сбита.

Релаксация «Волшебный сон»

Дети ложатся на ковёр. Руки немного согнуты в локтях, лежат вдоль тела ладонями вниз, ноги немного разведены в стороны. Ведущий обращается к детям: «Сейчас, когда я начну читать стихи, заиграет тихая, спокойная музыка, вы закроете глаза и начнётся игра “Волшебный сон”. Вы не заснёте по- настоящему и будете всё слышать, но вам нельзя двигаться и открывать глаза, пока я не разрешу. Внимательно слушайте мои слова. Спокойно отдыхайте, закрыв глаза. “Волшебный сон” закончится тогда, когда я громко скажу: “Открыть глаза! Встать!” Внимание, наступает “Волшебный сон”... Реснички опускаются... Глазки закрываются... Мы спокойно отдыхаем... (2 раза). Сном волшебным засыпаем... Дышится легко... ровно... глубоко... Наши руки отдыхают... Ноги тоже отдыхают... Отдыхают... засыпают... (2 раза). Шея не напряжена и расслаблена... Губы чуть приоткрываются, Всё чудесно расслабляется... (2 раза). Дышится легко... ровно... глубоко... Напряжение улетело... И расслаблено всё тело... (2 раза). Греет солнышко сейчас... Руки тёплые у нас...

Жарче солнышко сейчас...
Ноги тёплые у нас...
Дышится легко... ровно... глубоко...
Губы тёплые и вялые,
Но нисколько не усталые...
Губы чуть приоткрываются...
Всё чудесно расслабляется... (2раза).
Нам понятно, что такое...
Состояние покоя... (2 раза)».

Долгая пауза (до конца медленной музыки).
Начинает звучать бодрая, весёлая музыка. Дети продолжают лежать с закрытыми глазами.

Мы спокойно отдыхали,
Сном волшебным засыпали...
Хорошо нам отдыхать!
Но пора уже вставать!
Крепче кулачки сжимаем,
Их повыше поднимаем.
Потянуться! Улыбнуться!
Всем открыть глаза и встать!

Ритуал прощания «Эстафета дружбы»

Взяться за руки и передавать, как эстафету, рукопожатие. Начинает психолог: «Я передаю вам свою дружбу, и она идёт от меня к Маше, от Маши к Саше и т. д. и наконец, снова возвращается ко мне. Я чувствую, что дружбы стало больше, так как каждый из вас добавил частичку своей дружбы. Пусть же она вас не покидает и греет».

2.1.4. Конспект № 4 «Овощное ассорти»

Задачи:

1. Формировать умения выражать свои эмоции и чувства, снимать эмоциональные и мышечные зажимы.
2. Развивать зрительное и слуховое внимание, память, пространственные ориентировки.
3. Развивать координацию и выразительность движений: мимику и пантомимику; общую и речевую моторику.
4. Воспитывать произвольное поведение путём развития личностных качеств: выдержки, сосредоточенности, подражательности: групповую сплоченность.
5. Развивать коммуникативные навыки.

Оборудование: мягкое полотенце, магнитофон с релаксационной музыкой, муляжи овощей, музыка «Звуки природы».

Ритуал приветствия «Здравствуй!»

Пальчиками правой руки по очереди необходимо поздороваться с пальчиками

левой руки:

Здравствуй, солнце золотое!

Здравствуй, небо голубое!

Здравствуй, вольный ветерок!

Здравствуй, маленький дубок!

Мы живём в одном краю.

Всех я вас приветствую!

Основная часть

Функциональное упражнение «Зеркало эмоций»

Детям предлагается поиграть в «зеркало» с изображением определённого настроения. Выбирается один ребёнок, который выражает различное настроение: радость, грусть, гнев, отвращение, испуг. Остальные изображают то настроение, которое показывает ребёнок.

Игра «Улавливай шёпот»

Педагог отходит на определённое расстояние, становится напротив детей и чётким, внятным шёпотом (уловимым только в том случае, если каждый активно вслушивается) отдаёт команды («Руки вверх, в стороны, кругом» и другие, более сложные).

Пантомима «В огороде»

Дети шли, шли, шли.

В огород они зашли.

Там увидели уroda -

И скорей из огорода.

Изобразить испуг. Один ребёнок изображает огородное пугало, а остальные - испуг. Затем все дети изображают огородное пугало, а ведущий - испуг.

Дыхательное упражнение «Узнай по запаху»

Предложить детям узнать овощи по запаху. Предварительно педагог напоминает, как делается глубокий, длинный вдох.

Речь с движением

Не видна из грядки, (Дети сидят па корточках, сложив руки над головой.)

Играет с нами в прятки. (Закрывают ладонями лицо).

И никто бы не нашёл, (Встают, ходят, пожимают плечами.)

Да, гляди, торчит хохол. (Вытягивают руки вперед ладонями вверх).

Потяните крепко, (Делают движения, будто тянут овощ.)

Вытащится - репка! (Руки вверх, встают на носочки.)

Коммуникативная игра «Репка»

Первый игрок держит репку указательными пальчиками. 1к-обходимо

передать репку своему товарищу справа. Игра прочинит по всему кругу (количество овощей увеличивается постепенно до 3-4).

Психогимнастика «Такие разные овощи»

Ведущий выбирает играющих.

- Справа от меня сидят овощи-худышки (дети втягивают щеки), слева - овощи-толстячки (дети надувают щёки). Встретились толстячки и худышки, удивились худышки:

- Ах, какие вы, овощи, толстые! (Дети смотрят на толстячков, подняв брови вверх и широко раскрыв глаза.)

Рассердились толстячки:

- Не такие уж мы толстые! (Дети хмурят брови, морщат губы и сердито смотрят на худышек.)

Удивились худышки:

- О! Да вы ещё сердитые! (Дети округляют губы, раскрывают широко глаза и поднимают брови.)

Ещё больше рассердились толстячки:

- У-у-у? Мы действительно сердитые. (Дети вытягивают губы в трубочку, сводят брови, сердито глядят на худышек.)

Сморщили нос худышки:

- Ф-фу! Не хотим с вами на одной грядке сидеть. (Дети морщат носы и шёпотом произносят «фу».)

Скривили губы толстячки:

- Пф! Ну и не надо! (Дети изображают на лице возмущение, кривят уголки рта, шёпотом говорят «пф».)

Упражнение «Салат»

Дети встают в круг - это кастрюля. Сейчас будем готовить салат. Каждый придумывает, чем он будет (огурец, лук, свёкла, морковь и т. д.). Ведущий выкрикивает по очереди, что он хочет положить в кастрюлю. Узнавший себя ребёнок впрыгивает в круг; следующий, прыгнув, берёт за руки предыдущего ребёнка. Остальные дети выполняют поглаживающие движения руками. Пока все «компоненты» не окажутся в кругу, игра продолжается.

Подвижная игра «Жужа»

Из играющих выбирается Жужа, которая садится на стульчик с мягким полотенцем в руках. Все остальные дети начинают дразнить Жужу определёнными словами (овощами). Как только Жужа почувствует, что она разозлилась, то начинает догонять детей и хлопать их полотенцем только по ногам.

Релаксация

- Я превращаю вас в маленькие семена овощей. Присядьте. Теплое солнышко пригревало семена, дождик поливал. Семена росли, росли и стали

растениями. Медленно поднимайте руки, растения тянутся к солнышку. Почувствуйте напряжение. Сильно припекло солнышко, завяли наши растения. Расслабьтесь, уроните голову, руки, опустите плечи и туловище. Опуститесь на ковёр. (Звучит музыка «Звуки природы».) Полил дождик, ожили растения, потянулись к солнышку. На грядке выросли замечательные овощи!

Ритуал прощания «Эстафета дружбы»

Взяться за руки и передавать, как эстафету, рукопожатие. Начинает психолог: «Я передаю вам свою дружбу, и она идет от меня к Маше, от Маши к Саше и т. д. и наконец снова возвращается ко мне. Я чувствую, что дружбы стало больше, так как каждый из вас добавил частичку своей дружбы. Пусть же она нас не покидает и греет».

2.1.5 Конспект № 5 «Фруктовый сад»

Задачи:

1. Воспитывать зрительную ориентировку на говорящего, координацию и выразительность движений.
2. Стимулировать моторное и эмоциональное самовыражение, снятие мышечных зажимов.
3. Формировать социальное доверие, чувство принадлежности к группе, сотрудничество.
4. Развивать коммуникативные навыки.

Оборудование: муляжи: яблоко, груша, апельсин, лимон, корзинка, ваза, мягкое полотенце, массажные мячи, карандаши.

Ритуал приветствия «Здравствуй!»

Пальчиками правой руки по очереди необходимо поздороваться с пальчиками левой руки:

Здравствуй, солнце золотое!

Здравствуй, небо голубое!

Здравствуй, вольный ветерок!

Здравствуй, маленький дубок!

Мы живём в одном краю.

Всех я вас приветствую!

Основная часть.

Игра «Улавливай шёпот»

Все дети сидят в кругу. Ведущий голосом обычной громкости просит выполнить какое-нибудь движение, а затем едва уловимым шёпотом произносит имя того, кто должен выполнить. Если ребёнок не расслышал своё имя, ведущий вызывает другого ребёнка.

- Возьми яблоко, понюхай его, положи в вазу.
- Возьми грушу из корзинки, положи ее в вазу, а яблоко отдай Даше.
- Яблоко положи в корзинку, а сливу - в вазу и т. д.

Мимическое упражнение «Фрукты»

«Удивляемся - какой большой апельсин!»

(Руки в стороны, рот полуоткрыт, глаза широко открыты, брови поднимаются.)

«Радуюсь - какая сладкая груша!»

(Ладони соединены вместе, открыты вверх, губы улыбаются, глаза слегка прищурены.)

«Сердимся - какая неспелая слива!»

(Руки на поясе, покачивание головой, брови нахмурены, губы сжаты.)

Дыхательное упражнение «В саду»

- Представьте, дети, что мы сейчас в саду. Покажите, какие там большие фруктовые деревья.

(Дети поднимают руки.)

Подул тёплый ветерок: ш-ш-ш, зашелестели листья.

(Дети быстро-быстро шевелят пальчиками.)

Подул холодный ветер: с-с-с, закачались яблоньки.

(Дети покачиваются и машут руками.)

Ветер затих — не шевелятся больше ни листочки, ни ветки.

(Дети расслабляются.)

Снова подул ветер.

(Дети вновь напрягаются, покачивают и машут руками, затем опять расслабляются.)

Дети стоят прямо, поднимают руки вверх, чтобы достать персики с высокой ветки, - вдох. Пауза в три секунды. Ведь персики надо достать и сорвать. Опустить руки, наклонить корпус вперёд и вниз - выдох. Персики надо положить в корзинку. Повторить 3-4 раза.

Ритмическое упражнение «Ёжик и барабан»

С барабаном ходит ёжик.

Бум-бум-бум!

(На слова «Бум-бум-бум!» дети равномерно ударяют ладонями по коленям.)

Целый день играет ёжик:

Бум-бум-бум!

С барабаном за плечами...

Бум-бум-бум!

Ёжик в сад забрёл случайно.

Бум-бум-бум!

Очень яблоки любил он.

Бум-бум-бум!

Барабан в саду забыл он.

Бум-бум-бум!

Ночью яблоки срывались:

Бум-бум-бум!

И удары раздавались:

Бум-бум-бум!

Упражнение «Спелые фрукты».

«Груши падают на траву» - БАМ-БАМ-БАМ (громко).

«Сливы падают на траву» - Бам-Бам-Бам (тихо).

«Вишни падают на траву» - бам-бам-бам (шёпотом).

Игра с массажными мячиками

Сливу я держу в руке, (Кладут мячик на правую ладошку.)

Зажимаю в кулаке, (Крепко сжимают его.)

Отпускаю, разжимаю (Раскрывают ладонь.)

И ладошками катаю. (Катают мячик между ладонями.)

Также можно сделать упражнение, взяв мячик в левую руку.

Речевая игра «Отстучи карандашом»

Педагог читает стихотворение, дети ударяют карандашом по пальцам левой руки на каждый слог стихотворения.

Бом-бом-бом, бом-бом-бом,

Ог-сту-чим ка-ран-да-шом:

Сли-ва, пер-сик, а-пель-син,

Гру-ша, ки-ви, ман-да-рин,

Яб-ло-ко, а-на-нас,

Все кру-гом ус-лы-шат нас.

Игра «Сорви фрукт»

Детям предлагают прослушать слова; как только они услышат название игрушки - нужно хлопнуть в ладоши, название фрукта - поднять руки вверх.

Упражнение «Компот»

Будем мы варить компот,

Фруктов нужно много - вот:

Будем яблоки крошить,

Грушу будем мы рубить,

Отожмём лимонный сок,

Слив положим и песок.

Варим, варим мы компот,

Угостим честной парод!

Все дети встают в круг - это «кастрюля». Сейчас будем готовить компот. Каждый придумывает, чем он будет (груша, яблоко, лимон, сахар и т. д.).

Ведущий выкрикивает по очереди, что он хочет положить в кастрюлю.

Узнавший себя ребёнок впрыгивает в круг; следующий, прыгнув, берёт за руки предыдущего ребёнка. Пока все «компоненты» не окажутся в кругу, игра продолжается. В результате получается вкусный «компот».

Этюд «В саду»

Ведущий читает рассказ, а дети изображают описываемые в нем действия жестами, движениями («немое кино»).

«Дети пошли в сад. Там на деревьях растут яблоки. Они круглые, кисло-сладкие. Внутри у них маленькие зёрнышки. Иногда яблоки падают на

землю. Дети поднимают их, кладут в корзинку и несут домой. Дети моют яблоки, режут их пополам и угощают маму и папу. Вкусные яблоки!»

Подвижная игра «Жужа»

Выбирается водящий - Жужа. Он (она) садится на стул, стоящий в центре группы. В руках Жужа держит полотенце (шарфик). Остальные дети начинают дразнить Жужу определёнными словами (фруктами), кривляться перед ним (ней). Ведущий произносит слова:

Жужа, Жужа, выходи,

Жужа, Жужа, догони!

Жужа вскакивает и осаливает кого-нибудь из детей полотенцем (шарфом). Осаленный ребёнок становится Жужей.

Релаксация «Лимон»

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем «бросить» лимон и расслабить руку. Выполнить то же упражнение левой рукой.

Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он.

Я его слегка сжимаю-

Сок лимонный выжимаю.

И всю руку напрягаю-

Сок до капли выжимаю.

Много я вложил трудов-

Всё в порядке, сок готов.

Я лимон бросаю,

А руку расслабляю.

Ритуал прощания «Эстафета дружбы»

Взяться за руки и передавать, как эстафету, рукопожатие. Начинает психолог: «Я передаю вам свою дружбу, и она идет от меня к Маше, от Маши к Саше и т. д. и наконец снова возвращается ко мне. Я чувствую, что дружбы стало больше, так как каждый из вас добавил частичку своей дружбы. Пусть она вас не покидает и греет».

2.1.6 Конспект № 6 «Осенний лес»

Задачи:

1. Воспитывать зрительную ориентировку на говорящего, координацию и выразительность движений.
2. Стимулировать моторное и эмоциональное самовыражение, снятие мышечных зажимов.
3. Формировать социальное доверие, чувство принадлежности к группе, сотрудничество.

Оборудование: муляжи ягод, грибов, орехов, корзина, ваза, тарелка, магнитофон с веселой музыкой, силуэт осени, заранее вырезанными из цветной бумаги грибы, ягоды, цветы, листья.

Ритуал приветствия «Здравствуй!»

Пальчиками правой руки по очереди необходимо поздороваться с пальчиками левой руки:

Здравствуй, солнце золотое!

Здравствуй, небо голубое!

Здравствуй, вольный ветерок!

Здравствуй, маленький дубок!

Мы живём в одном краю.

Всех я вас приветствую!

Основная часть

Игра «Ваза - тарелка - корзина»

В разных местах групповой комнаты разложены муляжи ягод, грибов, орехов. Каждый ребенок должен положить их в соответствующую посуду: в корзину - грибы, в вазу - ягоды, в тарелку - орешки.

Дыхательное упражнение «Дует ветер»

Дети и педагог стоят по кругу. «Пошли мы на прогулку в осенний лес». Все берутся за руки и ведут хоровод, а педагог продолжает: «Идём полем, светит солнышко. Дует легкий ветерок и колыхает травку». Дети останавливаются: «Ветерок дует тихо, вот так: в-в-в». Дети повторяют звук. Затем движение хоровода продолжается: «Пришли в лес. Набрали много грибов, ягод. Собрались идти обратно. Вдруг подул сильный ветер: в-в-в» (громко и длительно произносить этот звук.)

Дует лёгкий ветерок - в-в-в... (выдох спокойный, ненапряженный)

И качает так листок — в-в-в...

Дует сильный ветерок—в-в-в...

И качает так листок — в-в-в... (активный выдох).

Дует ветерок, качаются листочки и поют свои песенки.

Осенние листочки на веточках сидят,

Осенние листочки детям говорят:

- осиновый - а-а-а...

- рябиновый - и-и-и...

- берёзовый - о-о-о...

- дубовый — у-у-у...»

Дети хором поют: «А-а-а», «и-и-и», «о-о-о», «у-у-у».

Игра «Эхо»

Дети делятся на две команды. Ведущий говорит:

Мы в лес пойдём, грибов найдём.

Ребят мы громко позовём: «Ау-ау-ау!»

Никто не отзывается, лишь эхо откликается.

Другая группа повторяет: «Ау-ау-ау!»

Упражнение повторяется 3-4 раза. «Ау» произносится громко, тише, тихо, шёпотом.

Пальчиковая игра «По грибы»

Раз, два, три, четыре, пять! (Дети ритмично сжимают и разжимают пальцы.)
Будем мы грибы искать.
Первый гриб - боровик. (Массируют фалангу большого пальца)
Полезай в лукошко!
Подосиновик стоит (Массируют указательный палец)
На высокой ножке.
Подберёзовик нашли (Массируют средний палец)
Под берёзой прямо.
А маслёнок прячется – (Массируют безымянный палец)
Вот какой упрямый!
На пеньке нашли опят (Массируют мизинец)
Целый маленький отряд.
Полную корзинку (Переплетают пальцы, сделав «корзинку»)
Набрали мы грибов.
Принесём, почистим, (Потирают ладони друг о друга)
Сварим – (Делают круговые движения указательным пальцем
по ладони другой руки)
Суп готов! (Вытягивают руки вперёд)

Ритмическое упражнение «Осень»

Дети изображают дождь, отстукивая указательным пальцем правой руки по ладошке левой руки в такт стихотворению.

ОСЕНЬ

Дождь, дождь
Целый день
Барабанит в стёкла.
Вся земля,
Вся земля
От воды размокла...

Упражнение «Грибники»

Ведущий говорит: «Сейчас один из вас будет «грибником», а остальные «грибами». Это лес (ведущий показывает на ковер) Каждый «гриб» найдёт себе место в лесу, а «грибник» посмотрит и запомнит, кто где сидит. После этого «грибник» и «грибы» будут танцевать. Когда музыка остановится - «грибник» отвернется, а каждый «гриб» займёт своё место».

По сигналу ведущего «грибник» повернется и проверит, все ли сели на прежнее место или что-то изменилось. «Грибов» должно быть не более пяти-шести. Ведущий намеренно меняет детей местами после остановки мелодии.

Подвижная игра «Гриб - дерево - ягодка»

Дети бегают врассыпную по комнате, помахивая руками, как крыльями. Когда ведущий говорит: «Гриб!» - дети приседают; «Дерево!» - замирают, подняв

руки вверх; «Ягодка!» - встают па колени и поднимают сцепленные в замок руки вверх.

Коллективная работа «Осенний лес полон чудес»

Детям предлагается украсить силуэт осени (предварительно заготовленный) заранее вырезанными из цветной бумаги грибами, ягодами, цветами, листьями.

Этюд «Лес»

Ведущий говорит: «В нашем лесу растут берёзки, ёлочки, травинки, грибочки, ягодки, кустики. Выберите сами себе растение, которое вам нравится. По моей команде мы с вами «превратимся» в лес. Как ваше растение реагирует:

- на тихий, нежный ветерок;
- сильный холодный ветер;
- мелкий грибной дождик;
- ливень;
- ласковое солнышко?»

Релаксация «Дубы и берёзы»

Педагог говорит: «Вокруг себя повернитесь и в дерево превратитесь. Представьте, что вы превратились в дубы. Крепко упритесь ногами в пол, сожмите кулаки. Сильный ветер едва- едва раскачивает большие дубы. Они стонут низким голосом: «Ы-ы-ы».

А сейчас превратитесь в берёзы. Берёзу раскачивает даже лёгкий ветерок. Поднимите расслабленные руки, покачайте ими! Берёзы поют высоким голосом: «Ы ы-ы». I

Ритуал прощания «Эстафета дружбы»

Взяться за руки и передавать, как эстафету, рукопожатие! Начинает психолог: «Я передаю вам свою дружбу, и она идёт от меня к Маше, от Маши к Саше и т. д. и наконец снова возвращается ко мне. Я чувствую, что дружбы стало больше, так как каждый из вас добавил частичку своей. Пусть же дружба вас не покидает и греет».

2.1.7 Конспект № 7 «Золотая осень»

Задачи:

1. Воспитывать зрительную ориентировку на говорящего, координацию и выразительность движений.
2. Стимулировать моторное и эмоциональное самовыражение, снятие мышечных зажимов.
3. Формировать социальное доверие, чувство принадлежности к группе, сотрудничество.
4. Развивать коммуникативные навыки.

Оборудование: таз с водой, несколько берёзовых жёлтых листьев, мешочки с песком, магнитофон с релаксационной музыкой, «лужицы», вырезанные из бумаги.

Ритуал приветствия «Здравствуй!»

Пальчиками правой руки по очереди необходимо поздороваться с пальчиками

левой руки:
Здравствуй, солнце золотое!
Здравствуй, небо голубое!
Здравствуй, вольный ветерок!
Здравствуй, маленький дубок!
Мы живём в одном краю.
Всех я вас приветствую!

Основная часть

Речь с движениями «Осень»

Плюх - плюх - плюх – (Дети ритмично хлопают в ладоши.)
По лужам ходим,
Хлюп- хлюп- хлюп – (Ритмично топают ногами.)
Промокли ноги.
Кап – кап – кап - (Помахивают ладонями сверху вниз.)
Мызонт раскроем, (Разводят руки в стороны и делают «пружинку»
От дождя себя укроем.

Мимическое упражнение

- Радует по покупке новой осенней куртки;
- удивляемся необычному наряду;
- восхищаемся новым костюмом мамы;
- печалимся, нечаянно испачкав шапку.

Дыхательное упражнение «Листья в луже».

Ведущий приглашает к столу, ставит таз с водой и опускает в него несколько берёзовых жёлтых листьев. Дети приседают вокруг стола на корточки, чтобы листики в воде были на уровне губ. Ведущий говорит: «Давайте представим, что это лужа, по которой после дождя плавают берёзовые листья. «Превратимся» в ветер, подуем на листочки. Будем делать вдох и дуть по моей команде. Помните, что надуть щеки нельзя, нужно дуть, вытянув губы трубочкой».

Игра «Эхо»

Ведущий разбивает детей на две группы, одна из которых изображает путников в лесу, а другая - Эхо. Первая группа гуськом (по цепочке) «путешествует по комнате» и по очереди издает разные звуки, например: «Ау-у-у» или «Тр-р-р» и т. п. Между звуками должны быть большие паузы, которые регулирует ведущий. Он же следит за очередностью произносимых звуков. Дети второй группы прячутся в разные места комнаты внимательно прислушиваются и стараются как можно точнее воспроизвести все, что услышали.

Речевая игра «Здравствуй, осень!»

Ведущий читает стихотворение. Дети в такт чтению пальчиками перекачивают карандаш между ладошками (вперёд - назад)
Здравствуй, осень!

Здравствуй, осень!
Хорошо, что ты пришла.
У тебя мы, осень, спросим:
Что в подарок принесла?

Ритмическое упражнение «Дождик»

Ведущий говорит: «Набежали тучки, и пошёл дождик... Сначала редкие капли застучали по крыше. Но вот дождик стал сильнее, капли падают чаще, чаще. Настоящий ливень! Хорошо!» (Дети вместе с ведущим хлопают в ладоши во все убыстряющемся темпе.)

Капля - раз! Капля - два!
Капли медленно сперва
Стали капли ударять,
Капля каплю догонять.
А потом, потом, потом
Все бегом, бегом, бегом.
До свиданья, лес густой!
Побежим скорей домой!

Упражнение «Ветер дует на...»

Со словами «Ветер дует на...» ведущий начинает игру. Слова могут быть следующими:

«Ветер дует на того, у кого светлые волосы» - все светловолосые дети собираются в одну кучку. «Ветер дует на того, у кого... есть сестра», «кто любит животных», «кто много плачет», «кто родился зимой» и т. д.

Игра «Собираемся на прогулку»

Ведущий читает рассказ, а дети изображают описываемые в нем действия жестами, движениями (немое кино).

-Я собираюсь на прогулку. Сначала я надену колготки, потом штаны и кофту. Затем надену на ноги носки и сапоги. После надену шапку и повяжу на шею шарф. В самом конце я надену куртку и перчатки. Теперь можно идти гулять. Я не замерзну, потому что надел теплую одежду и обувь».

Коммуникативная игра «Сапожки»

Нарядили ножки в новые сапожки,
Вы шагайте, ножки, прямо по дорожке.
Вы шагайте, топайте, по лужам не шлепайте,
В грязь не заходите, сапожки не рвите.

Дети встают друг за другом, держась за талию впереди стоящего ребёнка. По команде ведущего дети должны пройти по дорожке. Главная задача играющих - не разорвать единую цепь, не наступить на осенние «лужицы», вырезанные из бумаги.

Игра «Ходим в шапках»

Ведущий предлагает «надеть» детям осенние шапки (положить на голову мешочки с песком). Дети передвигаются на носках, пятках, на четвереньках и стараются не уронить. Дыхание не задерживать, дышать через нос.

Релаксация «Прогулка по лугу»

Дети лежат на ковре.

Педагог говорит: «Тело расслаблено. Дыхание спокойное, сонное, ленивое. Вы идёте по зелёному лугу. Ярко светит солнце, сияет синее небо с легкими барашками белых облаков. Воздух напоен ароматами цветущих трав. Ветер волнами доносит душистый запах мяты, ромашки. Дышится легко и свободно. Тело становится лёгким, почти невесомым, покачивается на волнах лёгкого ветра. Вдох - приподнимается, выдох - опускается. Насладитесь этим ощущением в яркий солнечный день посреди среди зелёного луга.

Потянитесь с удовольствием. Открыли глаза. Медленно встали. Посмотрите друг на друга: как разругались каша лица, как светятся лучики солнца в ваших глазах. Поделитесь им с окружающими. Всего самого доброго и хорошего!»

Ритуал прощания «Эстафета дружбы»

Взяться за руки и передавать, как эстафету, рукопожатие. Начинает психолог: «Я передаю вам свою дружбу, и он; идет от меня к Маше, от Маши к Саше и т. д. и наконец снова возвращается ко мне. Я чувствую, что дружбы стало больше, так как каждый из вас добавил частичку своей. Пусть же дружба вас не покидает и греет».

2.1.8 Конспект № 8 «До свидания, птицы»

Задачи:

1. Обучать навыкам пользования простейшей самостоятельной ситуативной речью, общению с партнером, умению следить за игрой других.
2. Развивать общую и пальчиковую моторику (умение расслаблять мышцы); пантомимику, мимику.
3. Воспитывать произвольное поведение (выполнение требований, исходящих не только от взрослых, но и от товарищей).
4. Создавать положительный эмоциональный настрой и атмосферу принятия каждого.
5. Развивать коммуникативные навыки.

Оборудование: картинки птицы из 6 частей, магнитофон с релаксационной музыкой «Птицы в лесу», белые пёрышки, счётные палочки.

Ритуал приветствия «Мы стоим рука в руке...»

Дети встают в круг и берутся за руки. Затем приветствуют друг друга.

Мы стоим рука в руке,

Вместе мы - большая лента.

Можем мы большими быть (руки поднимают вверх),

Можем маленькими быть (приседают),
Но никто один не будет (исходное положение).

Основная часть

Игра «Слушай хлопок!»

Дети идут по кругу. На один хлопок в ладоши они должны остановиться и принять позу «аиста» (стоять на одной ноге, вторая поджата, руки - за спину), на два хлопка - позу «лебедя» вытянуть шею, руки - в стороны), на три хлопка – возобновить ходьбу.

Речь с движением «Ну-ка, птички, полетели»

Ну-ка, птички, полетели,
Полетели и присели,
Поклевали зёрнышки,
Поиграли в полюшке,
Водички попили,
Перышки помыли,
В стороны посмотрели,
Прочь улетели.

Дыхательное упражнение «Лебединые пёрышки»

Ведущий достает контейнер с белыми пёрышками: «Над лесом, где мы с вами сегодня гуляем, пролетела стая лебедей. Лебеди потеряли пёрышки. Возьмите по одному пёрышку, положите его на ладошку. Держите ладошку напротив рта. Давайте подуем на пёрышки так, чтобы они закружились в воздухе. Делайте вдох и выдох по моей команде, Не надувайте щёки».

Игра «Птичье пианино»

Дети садятся на корточки в одну линию. Они - «клавиши» пианино, которые звучат голосами разных перелётных птиц. Ведущий раздает «клавишам» их голоса (утка, грач, ласточка, кукушка, гусь и т. п.). Далее ведущий-пианист то быстро то медленно дотрагивается до голов детей - нажимает на клавиши. «Клавишам» нужно звучать полученными от ведущего голосами. При повторном выполнении можно задание усложнить. Если ведущий едва дотрагивается до головы ребёнка «клавиша» звучит очень тихо, если дотрагивается до плеча громко.

Утка крикает: «Кря-кря»; гусь гогочет: «Га-га»; грач крикает «Кра-кра»; ласточка чифкает: «Чиф-чиф»; кукушка кукует: «Ку- ку»; журавль курлычет: «Курлы-курлы».

Ритмическое упражнение «Скворушки»

Ведущий читает стихотворение. Дети ритмично поднимаются на носочки и опускаются на пятки в такт чтению.

Сквору-сквору-скворушки,
Распушили пёрышки,
Птицы в стаю собрались,
Птицы к югу понеслись.

Речевая игра «Составь картинку»

Детям предлагают сложить картинку птицы из 6 частей. Необходимо назвать птицу, показать то, что она может делать (летать, клевать, чистить перышки и т. д.).

Ты внимательно смотри
И картинку собери.
Что за птица, расскажи!

Пальчиковая гимнастика «Аист и журавль»

Собираем счётные палочки одними и теми же пальцами рук двумя указательными, двумя средними - до мизинцев (подушечками). На каждую стихотворную строчку - по одному движению (взятию палочки).

Клювов длиннее
Не видывал я,
Чем клювы у аиста
И журавля.

Коммуникативная игра «Дрозд»

Дети парами поворачиваются лицом друг к другу и говорят:

Я - дрозд, и ты - дрозд.

(Показывают сначала на себя, потом на товарища.)

У меня нос, и у тебя нос.

(Прикасаются к своему носу, затем к носу товарища.)

У меня гладкие, и у тебя гладкие.

(Круговыми движениями гладят сначала свои щёки, затем щеки партнера.)

У меня сладкие, и у тебя сладкие.

(Указательными пальцами прикасаются к уголкам своего рта, затем указывают на рот партнёра по паре.)

Я- друг, и ты - друг.

(Прикладывают обе руки к своей груди, затем к груди товарища)

Нам хорошо!»

(Обнимаются.)

Подвижная игра «Гнёздышко»

Птички в гнёздышке сидят

И на улицу глядят.

Погулять они хотят

И тихонько все летят.

Дети присели в кругу, взявшись за руки, - это «гнёздышко». Внутри сидит «птичка». Снаружи летает еще одна «птичка» и дает команду: «Птичка вылетает!». «Гнездо» рассыпается, и все «летают», как птицы. Ведущий командует: «В гнездо!» Дети опять приседают. Кто не успел -ведущий.

Этюд «Спаси птенца»

«Представьте, что у вас в руках маленький беспомощный птенец. Вытяните руки ладонями вверх. А теперь согрейте его, медленно, по одному пальцу сложите ладони, спрячьте в них птенца, подышите на него, согревая его своим ровным спокойным дыханием, приложите ладони к своей груди, отдайте птенцу своего сердца и дыхания. А теперь раскройте ладони, и вы увидите,

что птенец радостно взлетел, улыбнитесь ему и не грустите, он еще прилетит к вам».

Релаксация «Птицы»

Дети стоят по кругу. Ведущий говорит: «Мы птицы! Мы парим в воздухе плавно, спокойно. (Дети поднимают через стороны руки вверх над головой плавными волнообразными движениями открытых ладоней и теми же движениями опускают руки ладонями вниз.) Птицы медленно кружат, парят над землёй (свободный спокойный танец), купаются в лучах солнца! Нам легко, радостно, свободно. А теперь птицы опускаются на землю». (Звучит релаксационная музыка «Птицы в лесу».)

Ритуал прощания «Ручеёк радости».

Дети берутся за руки, закрывают глаза и мысленно передают друг другу радость

2.1.9 Конспект № 9 «Птичий двор»

Задачи:

1. Обучать навыкам пользования простейшей самостоятельной ситуативной речью, общению с партнером, умению следить за игрой других.
2. Развивать общую и пальчиковую моторику (умение расслаблять мышцы); пантомимику, мимику.
3. Воспитывать произвольное поведение (выполнение требований, исходящих не только от взрослых, но и от товарищей).
4. Создавать положительный эмоциональный настрой и атмосферу принятия каждого.

Оборудование: картина утки, петуха, курицы, индюка, гуся, пёрышко, магнитофон с релаксационной музыкой, горох в банке с крышкой.

Ритуал приветствия «Мы стоим рука в руке...»

Дети встают в круг и берутся за руки. Затем приветствуют друг друга.

Мы стоим рука в руке,

Вместе мы - большая лента.

Можем мы большими быть (руки поднимают вверх),

Можем маленькими быть (приседают),

Но никто один не будет (исходное положение).

Основная часть

Игра «Слушай хлопок!»

Дети идут по кругу. На один хлопок в ладоши они должны остановиться и принять позу «петушка» (высоко поднять голову, хлопать руками-«крыльями» по бокам), на два хлопка – позу «уточки» (присесть, вытянуть шею вперёд), на три хлопка – возобновить ходьбу.

Речь с движением

Наши уточки с утра — (Идут по кругу вперевалочку, подражая походке уток.)

Кря-кря- кря! Кря-кря-кря!

Наши гуси у пруда — (Идут по кругу, вытянув шеи вперёд и отставив руки-

Га-га-га! Га-га-га! «крылья» назад.)

Наши курочки в окно —(Останавливаются, встают лицом в круг, бьют руками Ко-ко-ко!Ко-ко-ко! по бокам.)

А как Петя-петушок (Встают спиной в круг, вытягивают шею вверх, Рано-рано поутру поднимаются на цыпочки.)

Нам поет: ку-ка-ре-ку!

Игра «Кто сказал?»

Ребёнок закрывает глаза, а кто-нибудь из детей ласково называет какую-либо домашнюю птицу (уточка, петушок, курочка и т.д.) Ребенок должен угадать, кто говорил.

Дыхательное упражнение «Пёрышки»

Ведущий кладёт ребёнку на ладонь пёрышко. Держа ладонь с перышком на уровне рта, дети на выдохе сдувают пёрышко на пол. Нужно следить, чтобы дети не поднимали плечи.

Игра «Птичье пианино»

Дети садятся на корточки в одну линию. Они - «клавиши пианино, которые звучат голосами разных домашних птиц. Ведущий раздаёт «клавишам» их голоса (петух, курица, индюк, гусь и т. п.). Далее ведущий-пианист то быстро, то медленно дотрагивается до головок детей - нажимает на клавиши. «Клавишам» нужно звучать полученными от ведущего голосам. При повторном выполнении можно задание усложнить. Если ведущий едва дотрагивается до головки ребёнка, «клавиша звучит очень тихо, если просто дотрагивается - громко.

Ритмическое упражнение «Домашние птицы»

Ведущий читает стихотворение. Дети ритмично поднимаются на носочки и опускаются на пятки в такт чтению.

Есть у курицы цыплёнок,

У гусыни есть гусёнок,

У индюшки индюшонок,

А у утки есть утёнок.

У каждой мамы малыши

Все красивы, хороши!

Речевая игра «На кого смотрели дети?»

Педагог убирает картинки с изображением домашних птиц спрашивает детей, на кого они смотрели. Произносит начало предложения, а дети заканчивают его».

Мы смотрели на...курицу.

Мы смотрели на...петуха.

Мы смотрели на...индюка.

Мы смотрели на...утку.

Мы смотрели на...гуся.

Пальчиковая гимнастика «Петух»

Насыпаем горох в крышку от банки. Ребёнок большим и указательным пальцами берёт горошину и удерживает её остальными пальцами (как при сборе ягод), потом берёт ещё одну, и так набирает целую горсть. Можно это делать одной или двумя руками. Каждая горошина берётся на ударный слог.
Как у наших у ворот
Петух зёрнышки клюёт.

Коммуникативное упражнение с правилами «Птичий двор»

Дети встают в круг. Ведущий каждому участнику шёпотом говорит название домашней птицы: курица, индюк, гусь и т.д. Название птицы держится в секрете. Дети закрывают глаза и «превращаются» в эту птицу, издавая соответствующие звуки: ко-ко-ко, бл-бл-бл, га-га-га и т. д. Дети должны медленно передвигаться по комнате и прислушиваться к голосам всех птиц, объединяясь в родственные группы. Нашедшие друг друга "курицы», «индюки», «гуся» берутся за руки и передвигаются вместе. Во время выполнения упражнения глаза должны быть закрытыми.

Подвижная игра «Переполах».

Группа детей - курочки, другая - петушки, третья – гуся. Один из ребят изображает собаку, педагог - хозяйку.

В начале игры все «птицы» сидят на насестах, а «собака спряталась в конуре. Выходит хозяйка кормить птиц. «Цып-цып-цып!» - созывает курочек и петушков. «Тега-тега -тега!» - зовёт гусей и рассыпает им корм. «Птицы» сбегаются к ней (слезают с насестов) и начинают «клевать» зёрна (имитируют движение). Появляется с лаем «собака». Начинается переполах.

Как только поднимается переполах (куры с кудахтаньем, петухи с кукареканьем, гуся с гоготом, взбираются на насесты), прибегают хозяйка и выгоняет собаку. Игра повторяется 2-3 раза.

Этюд «Гуся»

Ведущий читает рассказ, а дети изображают описываемые в нем действия жестами, движениями («немое кино»).

«Вышла хозяйка во двор и манит гусей домой: «Теги-теги - теги! Гуся белые, гуся серые, ступайте домой!» А гуся шеи длинные вытянули, лапы красные растопырили, крыльями машут, носы раскрывают: «Га-га-га! Не хотим домой мы идти! Нам и здесь хорошо». Видит хозяйка, что добром от гусей ничего не добьёшься, взяла хворостину и погнала их домой».

Релаксация «Птицы»

Дети стоят по кругу. Ведущий говорит: «Мы птицы! Мы парим в воздухе плавно, спокойно. (Дети поднимают через стороны руки вверх над головой плавными волнообразными движениями открытых ладоней и теми же движениями опускают руки ладонями вниз.) Птицы медленно кружат, парят

над землёй (свободный спокойный танец), купаются в лучах солнца! Нам легко, радостно, свободно. А теперь птицы опускаются на землю». (Звучит релаксационная музыка «Птицы в лесу».)

Ритуал прощания «Ручеёк радости»

Дети берутся за руки, закрывают глаза и мысленно передают друг другу радость.

2.1.10 Конспект № 10 «Я – человек!»

Задачи:

1. Обучать навыкам пользования простейшей самостоятельной ситуативной речью, общению с партнером, умению следить за игрой других.
2. Развивать общую и пальчиковую моторику (умение расслаблять мышцы); пантомимику, мимику.
3. Воспитывать произвольное поведение (выполнение требований, исходящих не только от взрослых, но и от товарищей).
4. Создавать положительный эмоциональный настрой и атмосферу принятия каждого.
5. Развивать коммуникативные навыки.

Оборудование: мяч, картинки разных эмоциональных состояний, листы бумаги по количеству детей (бумажные мячики), магнитофон с релаксационной музыкой.

Ритуал приветствия «Мы стоим рука в руке...»

Дети встают в круг и берутся за руки. Затем приветствуют друг друга.

Мы стоим рука в руке,

Вместе мы - большая лента.

Можем мы большими быть (руки поднимают вверх),

Можем маленькими быть (приседают),

Но никто один не будет (исходное положение).

Основная часть

Игра «Будь внимателен»

Шепотом взрослый за экраном произносит фразы типа: «Подойди к Никите и дотронься до его левой ноги», «Подойди к Кате и дотронься до её правого уха» и т. д.

Коммуникативная игра «Сто мячей»

Игра проводится в несколько этапов. Одно из главных условий - играть молча. Все участники встают в круг. В руках у ведущего мяч. Он бросает его кому-либо из играющих, предварительно «договорившись» с ним взглядом. Тот, кто поймал мяч перебрасывает его ещё кому-либо, тоже предварительно «договорившись» с ним взглядом и т. д. Задача играющих - поймать взгляд партнёра и не допустить падения мяча на пол.

Игра с движением «Ладушки»

Ведущий читает текст, а дети стоят друг напротив друга и выполняют движения в парах.

Вот у нас игра такая:

«Хлоп ладошка, хлопок другая!

Правой правую ладошку

Мы похлопаем немножко.

А потом ладошкой левой

Ты хлопки погромче делай.

А потом, потом, потом

Левой правую побьём.

Вверх ладошки! Хлоп! Хлоп!

По коленкам - шлёп, шлёп!

По плечам теперь похлопай!

По бокам себя пошлёпай!

Можем хлопнуть за спиной,

А теперь перед, собой!»

Игра «Маска»

Дети садятся в круг. Первый участник упражнения фиксирует на своем лице какое-нибудь выражение (маску), демонстрирует его всем детям и «передает» соседу справа (слева). Сосед должен в точности повторить это выражение, поменять на новое и «передать» следующему участнику упражнения. Так же делают все остальные. Выражение лица может быть страшным, смешным, комическим и т. д.

Дыхательное упражнение «Задуй упрямую свечу»

Дети держат в правой руке цветные полоски бумаги в форме свечи. Левая ладонь лежит на животе для контроля правильного речевого дыхания.

- Спокойно, неслышно вдохнуть ртом. Почувствовать, как при этом надулся живот. Затем сразу же начинать медленно, постепенно выдыхать - «гасить свечу», произнося звук [ф-ф-ф].

Ритмическое упражнение «Повтори, как я»

Ведущий задает ритм, отстукивая его одной рукой, например «2-2-3» (в начале освоения даётся зрительное подкрепление – дети видят руки инструктора, а в процессе освоения происходит переход только к с пуховому восприятию, то есть с закрытыми глазами). Затем детям предлагается повторить ритмический рисунок правой рукой, левой рукой, двумя руками, ногами.

Речевая игра «Найдем хозяина»

Ведущий произносит начало предложения, а дети заканчивают, показывают те части тела, о которых идет речь:

Ресницы нужны... (глазам).

Локти нужны... (рукам).

Пятки нужны... (ногам).

Волосы нужны... (голове).

Лопатки нужны... (спине).

Колени нужны... (ногам).

Упражнение «Кулак - ребро - ладонь»

Детям показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющие друг друга: ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром, распрямлённая ладонь. Дети выполняют движения вместе со взрослым. Упражнение выполняется сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками сразу.

Игра «Узнай по носу»

Вешают плотную занавеску. За нею на стул садится водящий. Участники поочередно, чуть раздвигая занавеску показывают ему руку, ногу, глаза, рот, нос, волосы и т. д. Нужно угадать.

Коммуникативное упражнение «Прилипшая рука»

Игра идёт в паре. Рука одного ребёнка «прилипла» к голове другого. Голова «убегает» от руки, а рука старается не отрываться от нее. Потом, наоборот, «убегает» рука. В этой игре обязательно должна быть смена ролей.

Подвижная игра «Бумажные мячики»

Перед началом игры каждый ребёнок должен скомкать большой лист бумаги так, чтобы получился плотный мячик.

Дети делятся на 2 команды, выстраиваются в линию так, чтобы расстояние между командами составляло примерно 3 метра. По команде ведущего начинают бросать мячики на сторону противника. Услышав команду «Стоп!», дети игру прекращают. Выигрывает та команда, на чьей стороне окажется меньше мячей на полу.

Этюд «Голова»

Ведущий читает шуточный рассказ, а дети изображают описываемые в нём действия жестами, движениями («немое кино»),

«Жила-поживала голова. Вверху у нее было темя, сзади - затылок, по бокам были уши, а впереди было лицо. У головы был трон - шея. Голова важно сидела на шее. А шея с туловищем дружила, шея туловищем дорожила. У туловища были руки и ноги. У рук были лопатки, а у ног пятки. У рук были локти, а у пальцев ногти. Все части тела важны, все человеку нужны!»

Релаксация «Тайное слово»

Дети ложатся на ковёр (звучит тихая медитационная музыка). Ведущий говорит: «Закройте глаза и несколько раз произнесите про себя, внутри себя: «Я спокоен», «У меня всё хорошо!» Это будут наши тайные магические слова. Когда мы будем злиться или тревожиться, мы станем про себя говорить эти тайные слова. Представьте себе, как внутри вас всё успокаивается. Руки расслабились, ноги успокоились и расслабились. Всё тело спокойное, расслабленное. Мы говорим себе: «Я спокоен», «У меня все хорошо!» Повторите мысленно несколько раз эти слова.

Мы лежим на лугу и смотрим в небо. Светит солнышко, трава зелёная, мягкая, приятная. Вокруг летают бабочки. Кругом цветы, лёгкий ветерок ласково гладит лицо. Тепло, приятно пахнут трава и цветы. Над нами медленно плывут облака, поют птицы. Хорошо и спокойно. Мы спокойны.

Нам хорошо».

Ритуал прощания «Ручеёк радости»

Дети берутся за руки, закрывают глаза и мысленно передают друг другу радость.

2.1.11 Конспект № 11 «Наши гости - игрушки»

Задачи:

1. Обучать навыкам пользования простейшей самостоятельной ситуативной речью, общению с партнером, умению следить за игрой других.
2. Развивать общую и пальчиковую моторику (умение расслаблять мышцы); пантомимику, мимику.
3. Воспитывать произвольное поведение (выполнение требований, исходящих не только от взрослых, но и от товарищей).
4. Создавать положительный эмоциональный настрой и атмосферу принятия каждого.
5. Развивать коммуникативные навыки.

Оборудование: картинки игрушки, мешочек, игрушки, магнитофон с релаксационной музыкой.

Ритуал приветствия «Мы стоим рука в руке...»

Дети встают в круг и берутся за руки. Затем приветствуют друг друга нетрадиционным способом.

Мы стоим рука в руке,

Вместе мы - большая лента.

Можем мы большими быть (руки поднимают вверх),

Можем маленькими быть (приседают),

Но никто один не будет (исходное положение).

Основная часть

Речь с движением «Магазин игрушек»

Ведущий читает стихотворение, дети имитируют действия.

Посмотрите, в магазине

Все игрушки на витрине:

Заводные зайчики,

Куколки и мячики,

Пушистые котята,

Матрёшки, медвежата,

Все на полочках сидят,

С нами поиграть хотят.

Игра «Робот»

Это чей гам слышен топот?

На работу вышел робот.

Мышцы металлические,

Мысли электрические.

Дети двигаются друг за другом, подражая движениям роботов. На один удар бубна замирают, подняв руки; на два удара - застывают, наклонившись; на три - приседают.

Дыхательное упражнение «Шарик»

Надувала кошка шар,
А котёнок ей мешал:

 Подошёл лапкой - топ!
 А у кошки шарик – хлоп!
 Ш-ш-ш-ш...

Дети кладут руки на живот и делают через нос вдох, стараясь не поднимать плечи. Животик должен стать круглым, как шар. После небольшой задержки дыхания происходит продолжительный выдох с произнесением звука [ш].

Голосовое упражнение «Самолёт летит»

Самолёт, самолёт
Отправляется в полёт.
Полетит он над лесами,
 Полетит он над полями.

Дети долго тянут звук [у], меняя силу голоса. Если самолёт летит далеко, разводит руки в стороны и делают звук тихим. Когда летит близко, приближают ладони друг другу и усиливают звучание.

Ритмическое упражнение «Маша и куклы»

Ритмично подняться на носочки и опуститься на пятки.

Наша Маша рано встала,
Кукол всех пересчитала:
Две матрешки - на окошке,
Две Танюшки - на подушке.
Две Иринки - на перинке,
А Петрушка в колпаке –
 На дубовом сундуке.

Е. Благинина

Речевая игра «Загружаем баржу»

Дети становятся в круг, бросают друг другу мяч и «грузят на баржу» предметы, относящиеся к игрушкам.

Упражнение «Чудесный мешочек»

После предварительного просмотра определить на ощупь игрушку и материал, из которого она сделана.

Игра «Маленький конструктор»

Ведущий предлагает детям выложить любимую игрушку из палочек, разноцветных пробок и геометрических фигур.

Коммуникативная игра «Охота на динозавриков»

Дети встают в круг. Водящий выходит за круг, становится спиной к группе и начинает громко считать до 10. В это время участники передают друг другу маленького игрушечного динозаврика. По окончании счёта тот, у кого находится зверёк, вытягивая руки вперёд, закрывает его ладошками. Остальные участники повторяют этот жест. Задача водящего - найти, у кого в руках динозаврик.

Подвижная игра «Сборщики»

Масса всевозможных мелких игрушек разбросана на полу. Дети разбиваются на группы по 2-3 человека и берутся за руки. По сигналу ведущего двумя свободными руками каждая тройка должна собрать как можно больше предметов. Предметы, собранные каждой группой, подсчитывают. При сборе используется весёлая, энергичная музыка.

Этюд «Насос и мяч»

Один из участников становится насосом, другие - мячами. Сначала «мячи» стоят, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах. Корпус наклонен вперёд, голова опущена. Когда «насос» начинает надувать мячи, сопровождая свои действия звуком, дети начинают распрямляться, надувают щёки, и поднимают руки. Мячи надуты. Ведущий вытягивает шланг насоса из мячей. Дети издадут с силой звук [ш-ш-ш-ш], возвращаясь в исходное положение.

Релаксация «Куклы»

Выполняется лёжа на полу.

«Петрушка»: все тело мягкое, тряпичное, расслабленное (в течение 15-20 с).

«Буратино»: все тело напряжённое, твёрдое, деревянное. Педагог контролирует выполнение команды (в течение 10-15 с).

Снова «Петрушка» - 15-20 с.

Ритуал прощания «Ручеёк радости»

Дети берутся за руки, закрывают глаза и мысленно передают друг другу радость.

2.1.12 Конспект № 12 «Зимняя сказка»

Задачи:

1. Воспитывать умения вслушиваться в речь взрослых и своих товарищей, использовать речевые модели педагога для построения собственных ответов, отвечать на вопросы полной фразой.
2. Развивать моторные функции, пантомимику, мимику, коммуникативные умения в процессе взаимодействия детей (умение договариваться, приходить к общему решению, помогать другому, учитывать мнение партнёра).
3. Воспитывать личностные качества: активность, самостоятельность, творчество.
4. Развивать коммуникативные навыки.

Оборудование: колокольчик, бутылочка, наполненная тёртым пенопластом, соломинка для коктейля, снежинки с разными эмоциями, вырезанные из бумаги рукавички, магнитофон с релаксационной музыкой.

Ритуал приветствия «Давайте поздороваемся!»

Дети передвигаются по комнате. По сигналу ведущего должен успеть поздороваться с как можно большим числом играющих.

Хлопок в ладоши - пожать руки всем возможным партнерам.

Звонок колокольчика - поздороваться спинами.

2 хлопка - погладить по спине партнёра.

Основная часть

Игра «Будь внимателен!»

По команде ведущего «Сугробы!» дети показывают руками большие кучи снега; по команде: «Метель!» - быстро бегут, подгоняемые ветром; по команде: «Поземка!» - бегут в полуприсяду.

Дыхательное упражнение «Вьюга»

Детям раздаём маленькие пластиковые бутылочки, наполненные тёртым пенопластом. И соломинку для коктейля.

Кто в трубе печной завыл?

Кто ворота отворил?

Кто там воет, завывает,

Все дорожки замечает?

Кто бросает снег в лицо,

Намечает на крыльцо?

В е д у щ и й говорит: «Хотите устроить вьюгу в бутылочках? - Встаньте прямо, левой рукой поднесите бутылочку ко рту, а правой держите соломинку. Сделайте глубокий вдох, а потом долго дуйте в бутылочку, не надувая щёк».

Упражнение «Мороз»

Вышел на просторы погулять мороз.

(«Топ-топ! Чап-чап!» - 2 хлопка в ладоши, 2 хлопка по коленям)

Белые узоры в косах у берёз.

(«У!» - короткие звуки в высоком регистре на разной высоте.)

Снежные тропинки, голые кусты.

(«Ш...» - потирая ладони друг о друга.)

Падают снежинки тихо с высоты.

(«П..П...» - постепенно опуская руки вниз.)

В белые метели, утром до зари,

В рощу прилетели стайкой снегири.

(Прижать руки к груди и, произнося «Фр-р-р...», резко раз водить их в стороны.)

Ритмическое упражнение «Как на горке - снег, снег»

Дети встают парами лицом друг к другу, хлопают в ладоши в такт стихотворению (на каждую строчку - четыре удара).

Как на горке - снег, снег,

И под горкой - снег, снег,

И на ёлке - снег, снег,

И под ёлкой снег, снег.

А под снегом спит медведь.

Тише, тише, не шуметь!

Речевая игра «Укрась слово»

Задание: подобрать как можно больше определений к данному слову.

Зима (какая?) ...

Снежинка (какая?) ...

Мороз (какой?) ...
Снег (какой?) ...
Снегурочка (какая?) ...
Сугробы (какие?) ...

Игра «Закончи предложение»

Ведущий читает детям предложения. Дети заканчивают их.
Утром все белым-бело, потому что...
На улице все падали и скользили, потому что...
Люди зимой ходят в тёплой, меховой одежде, потому что...
Лисе трудно увидеть зимой зайца, потому что...
Зимой свет в домах и на улицах зажигается рано, потому что...
Ледяная дорожка не скользила, потому что...

Пиктограмма «Снежинки»

Детям раздаются снежинки, вырезанные из бумаги, в центре которых схематично изображены эмоции. Предлагается рассмотреть свою снежинку и рассказать, что она чувствует.

Упражнение «Огонь и лёд»

Дети выполняют упражнение лежа. По команде ведущего «Огонь!» дети начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движения каждый ребёнок выбирает произвольно. По команде «Лёд» застывают в позе, в которой их застигла команда.

Коммуникативная игра «Рукавички»

Для игры нужны вырезанные из бумаги рукавички, количество пар равно количеству пар участников игры. Ведущий раскладывает рукавички с одинаковым орнаментом, но не раскрашенным, по помещению. Дети расходятся по группе, отыскивают свою «пару», отходят в уголок и с помощью трёх карандашей разного цвета стараются как можно быстрее раскрасить совершенно одинаково рукавички. Педагог наблюдает, как организуют совместную работу пары, как делят карандаши, как при этом договариваются.

Подвижная игра «Ледяные фигуры»

Снегом заметает всё (Дети идут врассыпную, |
Ветер ледяной, вращая кулачками перед грудью.) ,
В круговерти кружимся
Даже мы с тобой. (Кружатся па месте.)
А мороз ударит как - (Сжимают пальцы в кулак и разводят
Все скуёт на раз. руки в стороны. На слово «как»
ударяют кулаками друг о друге)
И фигурой ледяной (Качают головой из стороны в
Станем мы сейчас! сторону)

Мороз ударил – раз!
Мороз ударил – два!
Мороз ударил – три! (Хлопают в ладоши)
Ледяная фигура замри! (Принимают различные позы.)
Ведущий говорит: «Солнце припекает, ледяные фигуры тают».

Релаксация «Снежная перинка»

Ведущий говорит: «Снег в нашей сказке не холодный, поэтому на нем можно полежать, как на перинке. Закройте глаза и послушайте.

Тихо падают снежинки,
Легкий ветер гонит их.
То построит хороводы,
То, как в вальсе, закружит.
Ветер стих, снежинки плавно
Ниже опускаются.
Собрались в комок пушистый,
На ветру качаются.
Лишь земли коснулась вата,
И снежинки разлетелись.
По замерзшему асфальту
Закружил, понёс их ветер.
Кувыркаются снежинки,
Поворачивают спинки,
Веселятся и резвятся,
Землю всю покрыть стремятся.

Ритуал прощания «Солнечные лучики»

Протянуть руки вперёд и соединить их в центре круга, почувствовать себя тёплым солнечным лучом.

2.1.13 Конспект № 13 «Золушка» (по сказке Ш. Перро)

Задачи:

- 1.Формирование умения произвольно концентрировать внимание на заданных группах мышц.
- 2.Расширение представлений об эмоциях.
- 3.Расслабление с фиксацией внимания на дыхании.
- 4.Активизация и обогащение словарного запаса.
- 5.Развитие памяти, логического мышления; развитие зрительной памяти, зрительного внимания.
- 6.Развитие моторики рук, координации движений.
- 7.Снятие эмоционально-психического напряжения.
- 8.Развитие коммуникативных навыков.

Оборудование: кукла-фея, волшебная палочка, колокольчик, украшения (бусы, серьги, кольца, браслеты, броши), звездная нить, декоративный водный фонтан.

Ритуал приветствия «Волшебная страна»

Дети сидят на ковре и держат в руках звездную нить.

В страну волшебства отправимся мы,

Где будем смеяться, грустить, удивляться.

С героями этой волшебной страны Мы будем встречаться.

Нас ждут приключения, сказки, игра,

Ну что, вы готовы? Тогда нам пора!

Соседу сосед, то есть друг другу,

Приветствие доброе скажем по кругу.

Дети передают по кругу приветствие, поворачиваются к своему соседу, улыбаются: «Доброе утро!»

Вступление

Представьте себе, что у вас появилась знакомая фея. (Берем соответствующую куклу.) Прикоснувшись к человеку, она может перенести его в любое место, на любые расстояния. Куда бы вы хотели попасть?

Ребенок, обращаясь к фее, выражает желание.

После высказывания пожеланий ведущий отвечает, что если желания детей будут очень сильными, то когда-нибудь они непременно исполнятся. Но для этого, конечно же, придется немало потрудиться.

Вхождение в сказку.

- А сейчас я приглашаю всех в сказку «Золушка».

- Закройте глаза и ждите моего прикосновения. До кого я дотронусь, тот сразу же садится на пол и ждет начала сказки. (Включается тихая музыка, и «фея» мягко, нежно прикасается к каждому ребенку.)

Сказка.

Ведущий. Жил-был один почтенный и знатный человек со своей дочкой. Первая жена его умерла, и он женился во второй раз, да на такой сварливой и высокомерной женщине, какой свет еще не видывал. У нее были две дочери, очень похожие на свою матушку. Когда новая хозяйка вошла в дом, она больше всего невзлюбила свою падчерицу (дочь мужа).

Девушка была так хороша, что мачехины дочки рядом с нею казались еще хуже. Бедную падчерицу заставляли делать всю самую тяжелую и грязную работу в доме: она чистила котлы и кастрюли, мыла лестницы, убирала комнаты.

Упражнение 1 «Чистка кастрюли»

Одной рукой дети «держат» большую кастрюлю, другой напряженно, с силой, «чистят» стенки и дно кастрюли. Ведущий обращает внимание на напряженность мышц рук (руки сильные, твердые, крепкие).

Дети отдыхают после «чистки» посуды, потряхивают руками, слегка наклонившись всем телом вперед, «слушают» свисающие руки.

Меняют руки и выполняют упражнение еще раз.

Упражнение 2 «Уборка пола»

Дети «смачивают» в ведре тряпку и с силой «отжимают» ее. Ведущий спрашивает, в какой части рук чувствуются наибольшая усталость, наибольшее напряжение.

Дети «бросают» тряпку на пол, потряхивают кистями. Ведущий обращает внимание на то, что руки расслабляются, становятся мягкими, спокойными, и спрашивает у детей, что для них приятнее: напряжение в руках или расслабление. Затем дети «моют» пол.

Вечером, окончив работу, девушка забиралась в уголок возле камина и сидела там на ящике с золой, поэтому сестры, а за ними и все в доме, прозвали ее Золушкой. А все-таки Золушка в своем стареньком платьице, перепачканном золою, была во сто раз милее, чем ее сестрицы, разодетые в бархат и шелк. И вот как-то раз принц устроил большой бал и созвал туда всех знатных людей королевства. У Золушки стало еще больше забот и работы. Ей пришлось готовить сестрам платья, выбирать украшения.

Упражнение 3 «Украшения»

- Представьте себе, что вы тоже едете на бал. Какое украшение вы бы выбрали для себя?

Детям предлагается выбрать одно из предложенных украшений и обосновать свой выбор.

- Представьте себе, что вы остаетесь дома, а ваши друзья, знакомые, мамы, папы, воспитатели едут на бал. Кому бы вы подарили свое украшение? Ведущий. Когда все уехали, Золушка закрыла лицо руками и горько заплакала. Ей так хотелось на бал. И вот гут появилась фея и спросила:

- Что с тобой, дитя мое?

Но Золушка так горько плакала, что даже не смогла ответить.

- Тебе хочется поехать на бал, не правда ли?

- Правда... - всхлипывая, произнесла Золушка.

Упражнение 4 «Горе Золушки»

Детям предлагается почувствовать состояние Золушки и горько поплакать.

Ведущий берет куклу-фею и от ее имени спрашивает каждого ребенка: «Тебе хочется поехать на бал, не правда ли?» Ребенок должен сквозь рыдания прерывающимся, всхлипывающим голосом ответить: «Правда...»

Все расслабляются. Можно легонько погладить свой лоб... брови... щеки... шею... руки от локтя до кончиков пальцев.

Ведущий:

Что ж. - сказала фея, - я позабочусь о том, чтобы ты сегодня побывала во дворце. Принеси-ка мне большую тыкву.

Фея прикоснулась к ней своей волшебной палочкой, и тыква сразу превратилась в прекрасную резную карету. Затем Золушка принесла мышеловку с мышами. Мыши беспокойно бегали по клетке и пищали.

Как только фея прикоснулась к мышке своей волшебной палочкой, она тут же превращалась в красивого серого коня.

Упражнение 5 «Мыши и кони»

Сначала ведущий объясняет и показывает, как ведут себя мыши и кони. Потом дети-«мыши» быстро и беспокойно бегают во всех направлениях в пределах ковра. Передвигаются они мелкими семенящими шажками, передние «лапки» держат перед грудью. При этом «мыши» шевелят «усами», то есть выполняют движения мышцами верхней губы по направлению «вправо-влево».

Как только ведущий касается «мышки» волшебной палочкой, она сразу превращается в «коня».

«Конь» стоит на одном месте, бьет «копытами» (кулачками) и фыркает. Ведущий напоминает, что спина должна быть прямая, голова поднята высоко и гордо, кулачки напряженные и твердые.

Расслабление стоя. Опускаются плечи, свисают руки, голова слегка падает на грудь.

Ведущий. Наконец фея слегка прикоснулась и к платью Золушки, и оно превратилось в чудесный наряд из золотой и серебряной парчи, усыпанной драгоценными камнями. Последним подарком феи были башмачки из чистейшего хрустала, какие и не снились ни одной девушке.

Когда Золушка была совсем готова, фея посадила ее в карету и строго-настрого приказала возвратиться домой до полуночи, так как в полночь все волшебство закончится и кони снова станут мышами, карета - тыквой, а прекрасный наряд - старым платьицем.

И вот Золушка на балу. Все в изумлении затихли: так прекрасна она была.

Принц сразу же пригласил ее на танец.

Упражнение 6 «Танец»

Дети танцуют под музыку.

Ведущий обращает внимание на красоту, мягкость, плавность, ритмичность движений. Услышав сквозь музыку бой часов (звук колокольчика), дети разбегаются и прячутся. Замирают в выбранном положении, слушают ощущения в теле, стук сердца и ждут сигнала ведущего, что можно продолжить танец.

Ведущий объявляет, что на другой вечер бал продолжился, Золушка вновь танцевала с принцем.

Дети танцуют, пока не услышат «бой часов». Спрягавшись и замерев, дети слушают, как бьется их сердце, слушают ощущения в теле. (Ситуация повторяется в третий раз, так как вечер продолжался три вечера подряд.)
Расслабление сидя.

Ведущий. На третий вечер Золушка убежала в такой спешке, что потеряла один из своих хрустальных башмачков. Принц бережно поднял башмачок, а через несколько дней объявил, что девушка, которой он придется впору, станет его женой. Все дамы королевства стали примерять этот башмачок.

Упражнение 7 «Примерка»

Дети сидят на полу с вытянутыми вперед ногами. Руки сзади высоким упоре.

Приподнимают правую ногу и с силой, напрягая мышцы, оттягивают носок. Удерживают это положение, насколько возможно, затем расслабляют ногу. Сравнивают ощущения в напряженной ноге и расслабляются.

Поскольку башмачок «не надевается», то дети, приподняв ногу, поджимают пальцы ноги, напрягаясь насколько возможно. Расслабляют ногу, «снимая башмачок».

Движения повторяются с левой ногой.

Ведущий. Все примерки были напрасными: башмачок был слишком мал и герцогиням, и принцессам, и придворным дамам. И лишь когда очередь дошла до Золушки, то оказалось, что хрустальный башмачок был точь-в-точь по ножке, а ножка по башмачку.

Золушку отвезли во дворец к молодому принцу. Через несколько дней они обвенчались в церкви и сыграли веселую свадьбу.

Упражнение 8 «Венчание»

Включается звездная сеть. Дети расслабляются в свободной позе (по выбору) и слушают звон колоколов.

- Понравились колокола? Что вы чувствовали?

Ведущий берет куклу-фею и говорит:

- Фея прощается с вами и своим прикосновением возвращает вас в наш мир. Закройте глаза и ждите прикосновения. Не забудьте мысленно поблагодарить фею за помощь.

Ритуал прощания.

Дети сидят на ковре вокруг декоративного водного фонтана. Шепотом произносят: «Мое лицо спокойное, мои щеки теплые, руки и ноги наполнены легкостью, мое дыхание спокойное, ровное, я отдыхаю, мне удобно и спокойно (вдох - выдох 3 раза), я спокоен.

2.1.14 Конспект №14 «Царевна - лягушка»

(по мотивам народной русской сказки в обработке Л. Афанасьева)

Задачи:

- 1.Формирование умения произвольно концентрировать внимание на заданных группах мышц.
- 2.Расширение представлений об эмоциях.
- 3.Расслабление с фиксацией внимания на дыхании.
- 4.Развитие слуховой памяти, слухового внимания; развитие зрительной памяти, зрительного внимания.
- 5.Снятие эмоционально-психического напряжения.
6. Развитие коммуникативных навыков.

Оборудование: игрушечная лягушка с короной на голове, яйцо из дерева или пластмассы, газовые прозрачные платки, звездная нить, пузырьковая колонна, сухой душ, кресло-пуфик, декоративный водный фонтан, запись раскатов грома.

Ритуал приветствия «Волшебная страна»

В страну волшебства отправимся мы,
Где будем смеяться, грустить, удивляться.
С героями этой волшебной страны Мы будем встречаться.
Нас ждут приключения, сказки, игра,
Ну что, вы готовы? Тогда нам пора!
Соседу сосед, то есть друг другу,
Приветствие доброе скажем по кругу.
Дети передают по кругу приветствие, поворачиваются к своему соседу,
улыбаются: «Доброе утро!»

Вступление.

Один ребенок выходит, остальные превращаются: а) в дерево, б) паука, в) лягушку.

После поочередных превращений и отгадывании ведущий просит детей назвать сказки, героиней которых является лягушка.

Вхождение в сказку

- Сегодня у нас в гостях «царевна-лягушка» (ведущий демонстрирует игрушечную лягушку). Она приглашает вас в свою сказку и дарит вам волшебную силу. Сейчас встаньте полукругом и прикоснитесь к лягушке одним пальцем. Закройте глаза и почувствуйте, как от лягушки идет к вам сила. Вот она заполняет всю руку... поднимается через шею в голову... опускается я грудь... живот... ноги... наполняет другую руку от плеча до кончиков пальцев. (Ведущий говорит медленно, давая возможность детям переносить свое внимание с одной части тела на другую: с пальчиков на руку, с руки на голову и т. д.)

Теперь все ваше тело заполнилось волшебной силой, и вы оказались в сказке «Царевна-лягушка».

Дети садятся в позу расслабления.

Сказка

Ведущий. В некотором царстве, в некотором государстве жил да был царь с царицею; у него было три сына, все молодые, холостые, удальцы такие, что ни в сказке сказать, ни пером описать; младшего звали Иван-царевич. Говорит им царь таково слово: «Дети мои милые, возьмите себе по стреле, натяните тугие луки и пустите стрелы в разные стороны; на чей двор стрела упадет, там и сватайтесь». Стрела старшего брата упала на боярский двор, среднего - на купеческий, а стрела младшего брата угодила в болото.

Упражнение 1 «Стрельба из лука»

И. п.: стоя, левая нога впереди, левая рука «держит лук», а правая «натягивает тетиву со стрелой». Правая рука очень медленно и с большим напряжением отводится назад до отказа. После максимального напряжения ведущий дает сигнал-разрешение на «выстрел» (хлопок, слово «стреляем»).

После «выстрела» дети сбрасывают напряжение, стоя, расслабляют все тело, слегка наклонившись вперед, опустив голову, свободно и легко свесив руки.

(Упражнение повторяется три раза.)

Ведущий. Подхватила стрелу Ивана-царевича лягушка- квакушка. Огорчился царевич, увидев, кого ему в жены приходится брать, вздохнул глубоко, бережно завернул лягушку в платок, да и домой воротился.

Упражнение 2 «Встреча с лягушкой»

- Покажите, как огорчился Иван-царевич, какое печальное лицо у него стало. А теперь горько и глубоко вздохните. Посмотрите, как все тело сразу ослабло, как опустились плечи и повисли руки (3-4 вдоха).

Ведущий. Вот поженились царевичи: старший па боярыне, средний - на купеческой дочери, а Иван-царевич - на лягушке-квакушке. Призывает их царь и приказывает, чтобы все три царевича явились к нему на смотр вместе с женами. Воротился домой Иван-царевич не весел, ниже плеч буйную голову повесил.

- Ква-ква, Иван-царевич! Почто кручинишься?

- Как мне не кручиниться? Как я тебя людям покажу?

- Не тужи, царевич. Ступай один к царю, а как услышишь стук да гром - скажи: «Это моя лягушонка в коробке едет».

Как сказано, так и сделано. Вот старшие братья явились на смотр вместе с женами и давай потешаться над Иваном: «Что ж ты, брат, без жены пришел? Хоть бы в платочке принес! И где ты этакую красавицу выискал? Чай, все болота исходил?»

Упражнение 3 «Разговор с Иваном»

Один ребенок исполняет роль Ивана, а другие - старших братьев и их жен. «Братья и жены» с презрением, ухмылкой смотрят на «Ивана» и по очереди говорят ему разные неприятные слова.

Дети подходят к пузырьковой колонне и дотрагиваются до нее ладошками.

Ведущий. Вдруг поднялся великий стук да гром, подлетела к царскому крыльцу золоченая коляска, и вышла оттуда Василиса Премудрая такая красавица, что ни вздумать, ни взгадать, только в скачке сказать.

Стали гости есть-пить, веселиться. Василиса Премудрая испила из стакана, да остатки себе в левый рукав вылила; закусила лебедем да косточки в правый рукав спрятала. Жены старших царевичей увидели ее хитрости, давай и себе то ж делать. После, как пошла Василиса Премудрая танцевать с Иваном-царевичем, махнула левой рукой - сделалось озеро, махнула правой - и поплыли по воде белые лебеди; царь и гости диву дались.

Упражнение 4 «Танец Василисы»

Детям предлагается потанцевать, как Василиса, красиво, мягко, плавно. Движения рук легкие, плавные, лицо спокойное с мягкой улыбкой. При желании дети могут взять ленты сухого душа.

Ведущий. Смотрят на Василису жены старших братьев, завидуют. А потом тоже в пляс пустились. Махнули левым рукавом - гостей вином забрызгали, махнули правым кисти прямо в царя полетели.

Упражнение 5 «Танец жен старших братьев»

- Как вы думаете, когда человек завидует, какое у него лицо? (Злое, жесткое, недовольное, напряженное) А как танцевали жены старших братьев? (Резко, грубо, напряженно, некрасиво).

-А почему у них были такие движения? Потому что когда человек завидует, злится, проявляет недовольство, нетерпение, то эти состояния отражаются в движениях. Человек начинает говорить и двигаться резко, грубо, некрасиво. Давайте покажем все это в танце.

Ведущий активизирует игровую деятельность детей, добиваясь максимальной резкости, быстроты, напряженности.

После танца дети ложатся на пол и расслабляются.

- «Отпускаем» остатки злости, грубости, напряжения. Дышим «животиком» мягко и спокойно. Становимся красивыми, добрыми, нежными. При необходимости ведущий мягко поглаживает руки, лобик, щеки детей.

Ведущий. Тем временем Иван-царевич улучил минуточку, побежал домой, нашел лягушачью кожу и спалил ее на большом огне. Приехала Василиса Премудрая, увидела, что нет лягушачьей кожи, запечалилась и говорит: «Ох, Иван-царевич! Что же ты наделал! Если б ты немножко подождал, я бы всею твоею была; а теперь прощай! Ищи меня за тридевять земель, в тридесятом царстве у Кощея Бессмертного». Тут сверкнула молния, прогремел гром, подул сильный ветер, подхватил Василису и унес в Кощеево царство.

Упражнение 6 «Ветер»

Дети слушают запись раскатов грома. Изображают ветер: дуют сильно и очень длительно; в конце выдоха с напряжением втягивают мышцы живота.

Ведущий. Иван-царевич горько заплакал, потом помолился Богу и пошел, куда глаза глядят. Долго ли, коротко ли, пришел он к избушке на курьих ножках. Выходит из нее Баба Яга, костяная нога и спрашивает: «Добрый молодец, зачем пожаловал?» Царевич и рассказал ей, что ищет свою жену Василису Премудрую.

- А-а, знаю! - сказала Баба Яга. - Она теперь у Кощея Бессмертного; трудно ее достать, нелегко с Кощеем сладить: смерть его на конце иглы, та игла в яйце, то яйцо в утке, та утка в зайце, тот заяц в сундуке, а сундук висит на высоком дубу.

Помогли звери лесные Ивану-царевичу достать то яйцо, положил он его за пазуху и пошел к Кощею Бессмертному. Как увидел Кощей яйцо, тотчас присмирел-покорился. Иван - царевич переложил яйцо из руки в руку, Кощея Бессмертного из угла угол бросило, перекладывал, перекладывал, а затем смял его в ладони и сломал иглу. Тут Кощей свалился.

Упражнение 7 «Смерть Кощея»

Один ребенок сидит на кресле-пуфике, исполняет роль Ивана-царевича, остальные - Кощея Бессмертного. Дети становятся на расстоянии друг от друга и максимально расслабляются. «Иван-царевич» перекладывает яйцо из руки в руку, а все дети соответственно его движениям качаются из стороны в

сторону. Когда «Иван-царевич» сжимает яйцо в ладони, все дети падают на пол «замертво» и не шевелятся до сигнала ведущего.

Примечание. На роль Ивана-царевича лучше выбрать робкого, неуверенного в себе ребенка. Нежелательно выбирать активного, имеющего склонность управлять другими.

Ведущий. Обнял Иван-царевич Василису Премудрую, посадил на верного коня и повез в родимую сторонку. После того они жили вместе и долго, и счастливо. Закончилась сказка, и пришла пора попрощаться с царевной-лягушкой. Молча поблагодарите ее за ту волшебную силу, при помощи которой вы путешествовали по сказке.

Ритуал прощания.

Дети сидят на ковре вокруг декоративного водного фонтана. Шепотом произносятся: «Мое лицо спокойное, мои щеки теплые, руки и ноги наполнены легкостью, мое дыхание спокойное, ровное, я отдыхаю, мне удобно и спокойно (вдох выдох 3 раза), я спокоен.

2.1.15 Конспект № 15 «Лягушка-путешественница» (по сказке В. М. Гаршина)

Задачи:

1. Формирование умения произвольно концентрировать внимание на заданных группах мышц.
2. Расширение представлений об эмоциях.
3. Активизация и обогащение словарного запаса.
4. Развитие памяти, логического мышления, развитие слуховой памяти, слухового внимания; развитие моторики рук, координации движений.
5. Развитие коммуникативных навыков.

Оборудование: мешочек из ткани, игрушечная лягушка, гимнастическая деревянная палка или кусок прочной ткани (1,5 > < 1,5 м), сухой душ, настенное зеркало, звездная нить, декоративный водный фонтан, запись шума дождя.

Ритуал приветствия «Волшебная страна»

В страну волшебства отправимся мы,
Где будем смеяться, грустить, удивляться.
С героями этой волшебной страны Мы будем встречаться.
Нас ждут приключения, сказки, игра,
Ну что, вы готовы? Тогда нам пора!
Соседу сосед, то есть друг другу,
Приветствие доброе скажем по кругу.

Вступление

Ведущий берет мешочек, в котором находится игрушечная лягушка. Дети по очереди на ощупь пытаются определить, что в мешочке. После того как дети узнали, что в мешочке находится лягушка, ведущий вынимает ее и сообщает, что это не простая лягушка, а лягушка-путешественница и что сегодня она приглашает всех в свою сказку.

Вхождение в сказку

- Перенесет нас в сказку лягушачий хор. Слушать надо очень-очень внимательно. Расслабьте тело, закройте глаза и слушайте...
Откройте глаза: мы уже в сказке. Лягушачий хор перенес нас на одно волшебное, заросшее травой болото. Чувствуете, как пахнуло сыростью? С этого болота и начинается паша сказка.

Сказка

Ведущий. Жила-была на свете лягушка-квакушка. Сидела она в болоте, ловила комаров да мошек, весной громко квакала имеее со своими подругами. И весь век прожила бы она благополучно, но как-то осенью случилось одно происшествие. Лягушка сидела на сучке старой коряги и наслаждалась теплым мелким дождиком.

- Ах, какая сегодня прекрасная мокрая погода! - думала она.
- Какое эго наслаждение жить на свете!

Упражнение 1 «Приятный дождь»

Дети встают под сухой душ, легким потряхиванием освобождают от напряжения плечи и руки, слегка закидывают назад голову, подставляя лицо под «морозящий теплый дождь», и слушают запись шума дождя.

- Мышцы лица расслабляются... легонько улыбаются губы... слегка полуприкрыты глаза... Нет никакого напряжения... Дождик теплый и приятный... Лицо выражает удовольствие и наслаждение...

Ведущий. Пока лягушка так нежилась, на болото спустилась и села большая стая уток.

- Кря, кря! - сказала одна из них. - Становится холодно! Скорее на юг! Скорее на юг!

- Госпожи утки! - осмелилась сказать лягушка. Что такое юг, на который вы летите? Прошу извинения за беспокойство.

Утки начали наперебой кричать, хлопая крыльями:

- Хорошо на юге! Кря! Там тепло! Кря, кря! Там такие славные теплые болота! Кря, кря! Какие там червяки! Хорошо на юге! Кря!

Упражнение 2 «Беседа»

Один ребенок исполняет роль лягушки. Он принимает соответствующую позу, то есть садится на корточки, раздвинув колени и упираясь двумя руками в пол перед собой.

Другие дети - «утки». Руки у них до локтей прижаты к туловищу, а предплечья и кисти выполняют роль крыльев. Можно слегка покачиваться из стороны в сторону.

«Лягушка» задает «уткам» вопрос, что такое юг. «Утки» отвечают, каждая по-своему восхищаясь югом. После каждого ответа «лягушка» подпрыгивает и удовлетворенно или с удивлением произносит «ква».

Ведущий:

- Возьмите меня с собой, - попросила лягушка.

- Это невозможно! - воскликнула утка. - Как мы тебя возьмем? У тебя же нет крыльев.

- Позвольте мне подумать только пять минут, - сказала лягушка. - Я сейчас вернусь, я, наверное, придумаю что-нибудь хорошее. И она нырнула в болотную тину, чтобы посторонние предметы не мешали ей размышлять. Вскоре она вынырнула.

Упражнение 3 «Лягушка и утки»

«Лягушка» становится в центр круга. «Утки» стоят вокруг, хлопают «крыльями» и радостно, громко, восторженно кричат. Как только «лягушка» ныряет (приседает), «утки» сразу же разлетаются и молча плавают, перебирая лапками (выполняя волнообразные движения кистями).

Когда «лягушка» выныривает (встает), «утки» снова ее окружают, хлопают «крыльями» и громко, весело кричат.

Все расслабляются в положении сидя на пятках.

Ведущий:

-Я придумала! - сказала лягушка. - Пусть две из вас возьмут в свои клювы прутик, а я прицеплюсь за него посередине. Вы будете лететь, а я ехать. Нужно только, чтобы вы не кричали, а я не квакала, и все будет превосходно.

Ее ум привел уток в такой восторг, что они единодушно согласились нести ее. Лягушка взяла в рот прутик, и вся стая поднялась к воздуху. У лягушки захватило дух от страшной высоты. Она болталась в воздухе из стороны в сторону и изо всех сил стискивала свои челюсти.

Упражнение 4 « В полете»

Вариант 1. Ведущий с ассистентом (взрослым) держат палку на уровне плеч. Каждый ребенок по очереди хватается за нее руками, и взрослые проносят ребенка на некоторое расстояние.

Вариант 2. Ведущий, ассистент и дети держат и натянутом виде прочную ткань. Каждый из детей по очереди ложится на нее, как в гамак, и ею качают.

Ведущий. Вскоре лягушка привыкла к своему положению и даже начала осматриваться. Под нею быстро проносились...

Упражнение 5 «Взгляд с высоты»

-Закройте глаза, представьте себя лягушкой в воздухе и «посмотрите» вниз. Что вы видите? Начинать ответ можно со слов «Подо мной...» (поля, горы, реки, озера, леса, города, деревни и т. д.).

Ведущий. Отдыхая на земле, утки неустанно хвалили лягушку.

- Удивительно умная голова наша лягушка, — говорили они. — Даже между утками мало таких найдется. У лягушки от восторга замирало сердце. На следующий день утки летели так низко, что лягушка слышала даже голоса людей.

- Смотрите, смотрите! - кричали дети в одной деревне. — Утки лягушку несут!

«Знают ли они, что это придумала я, а не утки?» - подумала она.

-Смотрите, смотрите! - кричали в другой деревне. - Экое чудо! И кто это придумал такую хитрую штуку?

Тут лягушка уже не выдержала и, забыв всякую осторожность, закричала изо всей мочи:

- Это я! Я! Я!

Упражнение 6 «Хвастовство»

- Как вы думаете, что случилось с лягушкой после того, как она закричала?

- Почему она не промолчала?

- Приятно ли нам, когда хвалят? Сейчас мы с вами поиграем. Я буду задавать вопросы, а вы в ответ громко и отчетливо отвечайте: «Я!» Дети подходят к настенному зеркалу смотрят в него и говорят о себе.

- Кто из вас самый умный (красивый, ловкий, смелый, честный, добрый, веселый)?

- Кто самый хвастливый?

Ведущий. Лягушка, дрыгая всеми четырьмя лапками, быстро падала вниз и наконец бултыхнулась в грязный пруд на краю деревни.

Она тотчас же вынырнула из воды и закричала во все горло:

- Это я! Это я придумала!

Но вокруг нее никого не было. Испуганные неожиданным всплеском, все местные лягушки попрыгали в воду.

Упражнение 7 «Лягушки»

Все дети - «лягушки». Они ритмично прыгают под музыку. Услышав плеск (хлопок ведущего), замирают на месте, не меняя позы. Слушают ощущения в теле, отмечают, есть ли усталость в ногах, удобная ли поза. Ведущий уменьшает громкость звучания музыки. После сигнала «лягушки» снова прыгают до очередного хлопка.

Ведущий. А потом лягушка-путешественница рассказала местным лягушкам чудную историю о том, как она думала всю жизнь и наконец, изобрела необыкновенный способ путешествия на утках; как у нее были свои собственные утки, которые носили ее куда угодно; как она побывала на прекрасном юге, где так хорошо, где такие чудесные теплые болота.

- Я заехала к вам посмотреть, как вы живете, - сказала она. - Я пробуду у вас до весны, пока не вернутся мои утки, которых я отпустила. Но утки уже никогда не вернулись.

Рефлексия.

- Закончилась сказка, и волшебная сила перенесла нас обратно. Посмотрите вокруг. Видите, вместо болота под ногами у вас ковер, а на месте деревьев снова появились шкафы, стены...

Какое упражнение из сказки понравилось вам больше других?

-- А какое не понравилось? Почему?

- Что мы делали в сказке, какие действия выполняли? (Квакали, прыгали, кричали, хлопали «крыльями», кричали, хвалились, слушали лягушачий хор, говорили, расслаблялись и т. д.)

Ритуал прощания.

Дети сидят на ковре вокруг декоративного водного фонтана. Шепотом произносят; «Мое лицо спокойное, мои щеки теплые, руки и ноги наполнены легкостью, мое дыхание спокойное, ровное, я отдыхаю, мне удобно и спокойно (вдох - выдох 3 раза), я спокоен.

2.1.16 Конспект № 16 «Сказка о рыбаке и рыбке» (по сказке А. С. Пушкина)

Задачи:

- 1.Формирование умения произвольно концентрировать внимание на заданных группах мышц
- 2.Расширение представлений об эмоциях.
- 3.Расслабление с фиксацией внимания на дыхании.
- 4.Активизация и обогащение словарного запаса.
- 5.Развитие памяти, логического мышления, развитие слуховой памяти, слухового внимания, развитие зрительной памяти, зрительного внимания.
- 6.Развитие моторики рук, координации движений.
- 7.Снятие эмоционально-психического напряжения.
8. Развитие коммуникативных навыков.

Оборудование: «чудесные мешочки с дарами моря», золотая рыбка из бумаги и фольги, тюль, корона для «царицы», длинная лента на палочке, крупная ракушка, пузырьковая колонна, светильник для релаксации, игровое панно «Светящиеся нити», декоративный водный фонтан.

Ритуал приветствия «Волшебная страна»

Дети сидят на ковре и держат в руках звездную нить.

В страну волшебства отправимся мы,

Где будем смеяться, грустить, удивляться.

С героями этой волшебной страны Мы будем встречаться.

Нас ждут приключения, сказки, игра,

Ну что, вы готовы? Тогда нам пора!

Соседу сосед, то есть друг другу,

Приветствие доброе скажем по кругу.

Дети передают по кругу приветствие, поворачиваются к своему соседу, улыбаются: «Доброе утро (день)!».

Вступление

Ведущий дает каждому ребенку «чудесный мешочек», в котором спрятан какой-либо дар моря (ракушка, камень, рыбка, краб). Дети сначала пытаются узнать предмет на ощупь, а потом вынимают его и рассматривают.

- Как вы думаете, где можно встретить все эти предметы?

- Сегодня мы отправимся к морю, в сказку, которую написал Александр Сергеевич Пушкин, а называется она «Сказка о рыбаке и рыбке».

Вхождение в сказку.

Ведущий показывает детям крупную ракушку.

-Эта ракушка поднялась с морского дна специально для того, чтобы подарить вам волшебную силу для погружения в сказку. Ракушку необходимо приложить к уху и тихо слушать, как ваше тело наполняется шумом моря и сказочной силой. Как только раздастся тихий звон, ракушку следует передать другому ребенку, а самому сесть в позу расслабления.

Сказка

Ведущий. Жил старик со своею старухой у самого синего моря.

Упражнение 1 «Шум моря»

- Послушаем шум морского прибоя.

Включается светильник для релаксации.

- А теперь встанем и подышим, как море. Сделаем тихий, мягкий вдох животиком и плавно поднимем вверх руки. А теперь выдохнем: «Ш-ш-ш-ш» И мягко опустим руки. Долго - долго выдыхаем, втягиваем в себя животик, чтобы вышел весь воздух. Молодцы! И снова вдох... (далее упражнение выполняется без комментариев ведущего, но вместе с ведущим).

Ведущий задает нужный темп и ритм. Важно добиться согласованности, мягкости и ритмичности.

Ведущий. Старик ловил неводом рыбу, старуха пряла свою пряжу. Раз он в море закинул невод. Пришел невод с одною тиной.

Упражнение 2 «Забрасывание невода»

-Давайте забрасывать невод. Вы знаете, что такое невод? Закинуть надо далеко, а невод тяжелый. Ноги слегка согнуты в коленях, одну поставьте чуть впереди. Поднимаем тяжелый невод, напрягая руки. А теперь бросаем (имитируют) его и сразу расслабляемся, опустив плечи и руки. Отдыхаем. Посмотрите, насколько легче стало рукам, ногам, телу.

При выполнении упражнения включается звездная сеть.

В е д у щ и й:

-Он в другой раз закинул невод. Пришел невод с травой морскою. (Дети «забрасывают» невод во второй раз.)

В третий раз закинул он невод, пришел невод с одною рыбкой, с непростой рыбкой, золотою. (Дети «забрасывают» невод в третий раз. Ведущий показывает им «золотую рыбку».)

(Включается пузырьковая колонна. Дети рассматривают «золотую рыбку»)

-Как взмолилась золотая рыбка! Голосом молвит человечьим:

-Отпусти ты, старче, меня в море, дорогой дам откуп, откуплюсь, чем только пожелаешь. Удивился старик, испугался; он рыбачил тридцать лет и три года и не слыхивал, чтоб рыба говорила.

Упражнение 3 «Просьба золотой рыбки»

Дети разбиваются на пары. Один в паре «старик», другой «рыбка». «Рыбка» (на нее накинута тюль), обращаясь к «старичку», с мольбой в голосе произносит: «Отпусти ты, старче, меня в море». «Старик» изображает глубокое удивление (широко открывает глаза, поднимает брови, приоткрывает рот, а руки разводит в стороны).

Затем пары меняются ролями, работают по очереди. Пока одна пара разыгрывает сценку, остальные выступают в роли зрителей.

Ведущий. Отпустил он рыбку золотую и скачал ей ласковое слово:

- Бог с тобою, золотая рыбка! Твоего мне откупа не надо. Ступай себе в синее море, гуляй там себе на просторе.

И, плеснув хвостом по воде, рыбка уплыла в море.

Упражнение 4 «Рыбка»

- Покажем, как работает хвостик. Локти прижмем к туловищу, трудиться будут только кисти. Бьем «хвостиком» по воде. Поочередно: одна кисть, другая... Быстрее, быстрее... теперь можно отдохнуть. Свесили руки, расслабили. Что вы ощущаете? (Упражнение повторяется 3-4 раза.)

Ведущий. Воротился старик ко старухе, рассказал ей великое чудо. Старика старуха забранила:

- Дурачина ты, простофиля! Не умел ты взять выкупа с рыбки! Хоть бы взял ты с нее корыто, наше-то совсем расколосось.

- «Старика старуха забранила». Как вы это понимаете? Когда человек ругается, то какое у него становится лицо? (Сердитое, злое, грозное, напряженное, твердое...) А голос какой? (Резкий, громкий, неприятный, страшный, злой...)

- Представим, сейчас вы все «старухи», а я «старик». Покажите мне, как выглядит злая старуха. Хорошо. Руки можно упереть в бока. А теперь по очереди кричите на «старика»: «Дурачина ты, простофиля!» Можно и ногой притопнуть.

- Сели, расслабились, стали мягкими, добрыми, спокойными.

Ведущий. Вот пошел он к синему морю; видит, море слегка разыгралось.

Упражнение 6 «Легкие волны»

Включается игровое панно «Светящиеся нити». Дети сплетают пальцы обеих рук (между ними держат нити) и выполняют мягкие волнообразные движения.

Ведущий. Стал он кликать золотую рыбку. Приплыла к нему рыбка, спросила:

- Чего тебе надобно, старче?

Старик попросил новое корыто.

Отвечает золотая рыбка:

- Не печалься, ступай себе с богом, будет вам новое корыто.

Еще пуще старуха бранится: теперь требует новую избу.

- Обрадовалась старуха новому корыту? Как вы думаете, почему? Какая была старуха? (Злая, жадная, неблагодарная.) Что она попросила во второй раз? (Новую избу.) Исполнила рыбка второе желание, но и это не обрадовало старуху. Захотелось ей стать дворянкой.

Ведущий:

- Воротись, поклонись рыбке: не хочу быть черной крестьянкой, хочу быть столбовою дворянкой.

И не успела рыбка исполнить желание, как старуха уже придумала новое.

— Не хочу быть столбовою дворянкой, а хочу быть вольною царицей.

Пошел старик к синему морю. Непокойно синее море.

Упражнение 7 «Сильные волны»

— Бегут по морю волны одна за другой, вверх-вниз, вверх - вниз. Встаньте в кружок, возьмитесь за руки. Я приседаю, за мной следующий, за ним другой, и так далее, пока все постепенно не присядем. Потом я встаю, и по очереди встает каждый. Затем снова приседаем. Видите, как красиво бегут волны: то вверх, то вниз...

Ведущий. Исполнила рыбка следующее желание старухи: сделала се царицей. За столом сидит она царицей, служат ей бояре да дворяне, наливают ей заморские вина; заедает она пряником печатным; вокруг ее стоит грозная стража, на плечах топорики держат. Как увидел старик, испугался; в ноги он старухе поклонился. На него старуха не взглянула, лишь с очей прогнать его велела.

Упражнение 8 «Грозная царица»

Один ребенок становится «царицей», остальные - «слугами». «Царице» надевают на голову корону и усаживают на высокий стул. «Царица» с помощью ведущего отдает приказания «слугам». «Слуги» послушно выполняют все задания. Приказания могут быть самыми разнообразными. Вот примеры некоторых из них.

«Царица» указывает на двоих из детей и говорит: «Ты и ты будете моей стражей. Возьмите топорики и встаньте возле меня. Вы (показывает на других детей) подайте мне кушанья». Спрашивает слуг, что это за блюда, пробует, капризничает, ругает блюда, требует принести другие. Следующему ребенку «царица» приказывает быть «стариком» и поклониться ей в ноги.

Потом отдает приказ стражникам прогнать «старика». «Царица» может захотеть развлечений (танцев, песен). «Слуги» перед выполнением приказов отвечают «царице» с почтением и поклоном: «Слушаюсь, государыня» или «Слушаюсь, ваше величество».

Ведущий. Вот неделя, другая проходит, еще пуще старуха вздурилась: «Не хочу быть вольною царицей, хочу быть владычицей морскою, чтобы жить мне в Окияне-море, чтоб служила мне рыбка золотая и была б у меня на посылках». Вот идет он к синему морю, видит, на море черная буря: так и вздулись сердитые волны, так и ходят, так воем и воют.

Упражнение 9 «Буря»

На выдохе низким голосом дети длительно тянут звук «у» с усилением громкости в середине и ослаблением в конце:

- У-у-У-У-у-у.

Ведущий «дирижирует». Одновременно с усилением звука дети слегка разводят руки в стороны и приподнимаются на носках, с ослаблением звука возвращаются в исходное положение. Затем дети садятся на пятки, расслабляются.

Ведущий. Приплыла к нему рыбка, спросила:

- Чего тебе надобно, старче?

Ей старик с поклоном отвечает: «Не хочу быть вольною царицей, хочу быть владычицей морскою, чтобы жить мне в Окияне-море, чтоб служила мне рыбка золотая и была б у меня на посылках». Ничего не сказала рыбка, лишь хвостом по воде плеснула и ушла в глубокое море.

Долго у моря ждал он ответа, не дождался, к старухе воротился. Глядь: опять перед ним землянка: на пороге сидит его старуха, а пред нею разбитое корыто.

Упражнение 10 «Осуществление любых желаний»

-Представьте, что вы стали золотой рыбкой. Для вас нет ничего невозможного. Вы можете осуществить любое желание, сотворить любое чудо. Подумайте, что бы вы сделали, если бы были золотой рыбкой? Кто готов?

Ведущий предлагает по очереди детям подходить к пузырьковой колонне и у золотой рыбки просить исполнить заветное желание.

Ведущий благодарит детей и заканчивает занятие.

Ритуал прощания

Дети сидят на ковре вокруг декоративного водного фонтана. Шепотом произносят: «Мое лицо спокойное, мои щеки теплые, руки и ноги наполнены легкостью, мое дыхание спокойное, ровное, я отдыхаю, мне удобно и спокойно (вдох - выдох 3 раза), я спокоен.

2.1.17 Конспект №17 «Тайна моего «Я»

Задачи:

1. сплочение группы;
2. снятие эмоционального напряжения;
3. создание доброжелательной атмосферы на занятии;
4. формирование позитивного отношения к своему «Я»;
5. повышение самооценки и укрепление личностной идентичности;
6. развитие интереса к себе;
7. развитие словаря ребенка, отражающего качества характера и внешности;
8. развитие коммуникативных навыков.

Оборудование: зеркала; фломастеры; 1/2 листа цветного картона (сложен пополам); разноцветные бумажные цветы; клей; кисти.

Ход занятия

Ритуал начала занятия (игра «Улыбка»)

Встаньте в круг. Сейчас мы будем создавать себе и своим друзьям хорошее настроение. Я улыбнусь вам, а вы улыбнитесь друг другу.

Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались. Мы спокойны и добры, приветливы и ласковы. Поочередно поворачивайте голову к стоящему рядом ребенку и улыбайтесь ему. Игра заканчивается тогда, когда улыбка вернется к тому, с кого игра началась, и все будут улыбаться.

—У всех хорошее настроение?

Упражнение «Знакомство»

Давайте познакомимся с вами. Меня зовут...

Я люблю...

Мой любимый цвет...

Мой любимый сказочный герой...

А теперь каждый из вас также расскажет о себе.

Игра «Узнай себя»

Рассмотрите себя, внимательно, в зеркало.

А теперь я опишу одного из вас, тот, кого описали должен узнать себя.

(Описывается внешность, одежда ребенка, положительные черты характера.)

Кто из вас хочет быть ведущим?

(Дети поочередно описывают внешность друг друга.)

Психокинетическая разминка «Волшебные цветы»

Ложитесь поудобнее, расслабьтесь и закройте глаза.

Представьте себе, что вы находитесь в лесу, отдыхаете на мягкой зеленой травке. Вокруг вас много красивых и нежных цветов. Цветы ведут себя почти так же, как люди: утром просыпаются, сияют от радости встречи с солнышком, а ночью спят, набираются сил...

Давайте представим, что мы с вами цветы. Сейчас теплая летняя ночь, цветы спят, сложив свои листья—руки... Все цветы спокойно спят...

Вдруг из-за горизонта показалось солнышко, оно осветило все вокруг, коснулось своими солнечными лучиками цветов... погладило их по головкам.

Цветочки подняли свои красивые головки, открыли глазки, радостно улыбнулись солнышку и потянулись к нему своими листочками... Как хорошо быть цветочками, как прекрасно вокруг, улыбнитесь друг другу, нежно коснитесь листочками... И все вместе потянитесь к солнышку...

Какой необыкновенный разноцветный сад цветет тут у нас!

Рассмотрите цветы вокруг себя, они волшебные, на каждом из них живет чье — то имя. Выберите понравившийся вам цветок, запомните какого он цвета, как он выглядит. Сделайте глубокий вдох и откройте глаза.

Упражнение «Паспорт эмоций»

Перед вами лежат розовые листы бумаги — это ваши паспорта. На подносах маленькие разноцветные цветочки, выберите себе тот цветок, который вам понравился в волшебном лесу. Наклейте его на свой паспорт, на правую сторону. Цветок — это ваше имя. Полюбуйтесь своим цветным именем и произнесите свое имя ласково. Какие красивые разноцветные у вас имена!

Изотерапия — рисование автопортрета

Все вы видели паспорта папы и мамы. А как вы узнали, чей это паспорт? Конечно по фотографии. В своем паспорте нарисуйте ваш портрет. Возьмите фломастеры и нарисуйте себя, как на фотографии, на левой стороне паспорта.

Какие красивые и разные паспорта у вас получились. У каждого теперь — собственный паспорт.

Видите, что вы, как и ваши портреты, ваши имена совершенно не похожи, но все вы интересны и прекрасны.

Рефлексия

Что было самым интересным на занятии?

Какое задание было самым сложным?

Ритуал окончания занятия (игра «Пожелания»)

Сейчас, вы поочередно по кругу, будете говорить друг другу добрые пожелания.

2.1.18 Конспект № 18 «Что тебе нравится в себе?»

Задачи:

1. развитие интереса к себе;
2. формирование позитивного отношения к своему «Я»;
3. повышение самооценки и укрепление личностной идентичности;
4. снижение психологической напряженности;
5. открытие собственных резервов для преодоления или устранения тревожности;
6. обогащение словаря (черты характера и внешности);
7. развитие коммуникативных навыков.

Ход занятия

Ритуал начала занятия (игра «Улыбка»)

Разминка Игра «Круг друзей»

Дети становятся в круг, улыбаясь, протягивают руки в центр круга, кладут ладонь на ладонь, чтобы получилось крепкое пожатие «узел дружбы», который никому не разжать.

— Давайте поочередно, с улыбкой, скажем, как мы любим друг друга.

Беседа «Что тебе нравится в себе?»

Дети рассказывают о своих положительных чертах характера. После рассказа каждого ребенка, остальные дети дополняют, то чего он не сказал.

Упражнение «Горячий стул».

— Всем нам очень нравится, когда нас хвалят и говорят о нас только хорошее, но у каждого из нас есть черты характера не очень хорошие, которые нам надо исправлять.

— Сейчас вы по очереди будете садиться на стул в центре круга. Все остальные сначала будут говорить о хороших чертах, сидящего в центре круга, а потом — о том, что ему надо исправить.

— Обязательно запоминайте, что вам надо исправить, и постарайтесь искоренять плохие черты своего характера.

Игра «Подарок»

Детям предлагают стать парами напротив друг друга и подумать, что они хотели бы подарить друг другу (улыбку, хорошее настроение, рукопожатие и т.д).

Дети поочередно говорят напарнику:

«... (называется имя), я тебя люблю и ... тебе дарю».

Прогрессивная релаксация «Полет»

— Представьте себе, что становитесь птицами, у вас за спиной выросли

огромные могучие крылья. Напрягите руки.

— Вы легко и плавно поднимаетесь вверх, парите над облаками, легко скользя по воздуху. Вы летите... Расслабьте руки.

— Что вы чувствуете паря под облаками?

— Запомните это ощущение... Возьмите это ощущение с собой на землю.

— Вы летите вниз... и приземляетесь...

— В следующий раз, когда вы почувствуете нерешительность...

Представьте, что вы взлетаете над облаками. Вперед и вверх!

Рефлексия

Что было самым интересным на занятии?

Какое задание было самым сложным?

Ритуал окончания занятия (игра «Пожелания»)

Сейчас, вы поочередно по кругу, будете говорить друг другу добрые пожелания.

2.1.19 Конспект № 19 «Как мы боремся с трудностями»

Задачи:

1. продолжение формирования позитивного отношения к своему «Я»;
2. обучение произвольной саморегуляции;
3. укрепление уверенности в себе и своих силах;
4. открытие собственных резервов для преодоления тревожности;
5. повышение самооценки и укрепление личностной идентичности;
6. развитие словаря (черты характера и внешности);
7. Развитие коммуникативных навыков.

Ход занятия

Ритуал начала занятия (игра «Улыбка»)

Беседа «Как надо бороться с трудностями»

— Сегодня мы поговорим о трудностях, которые встречаются в нашей жизни. Например — трудно хорошо себя вести. Согласны с этим? (Ответы детей.) А еще, какие трудности встречаются вам? (Если детям сложно ответить на вопрос, педагог помогает им назвать трудности.)

— Вот, как много трудностей бывает у всех. Но мы не должны бояться трудностей, ошибок и неудач. Мы с вами растем, развиваемся. Каждый день нас учит делать что-то новое. Не надо бояться, любое новое дело не может обойтись без ошибок и неудач. Трудности, с которыми мы справляемся, делают нас сильнее, умнее, увереннее в себе. Главное знать, что все получится, любое дело будет спориться, если быть терпеливыми и прикладывать усилия для его выполнения. Нужно терпеливо преодолевать трудности, и если допустили ошибки надо исправлять их. Давайте подумаем вместе, что значит «на ошибках учатся»? (Ответы детей.)

— Правильно, наши ошибки помогают нам понять, что было сделано не так, и в следующий раз поступать правильно, чтобы добиться успеха. Если трудно, непонятно, что можно сделать? (Ответы детей.)

— Правильно, надо попросить помощь у других ребят или у взрослых людей. Может быть, они сталкивались с такой ситуацией, знают, как справиться с ней, и обязательно помогут вам.

— Сейчас мы с вами поговорим о том, какими способами можно преодолевать различные трудности. Придумывайте их сами, вспоминайте примеры, как вы или ваши друзья поступали, когда было трудно в различных жизненных ситуациях. (Рассказы детей.)

Упражнение «Разыгрывание ситуаций»

Дети исполняют роли участников ситуаций.

— В группе появился новый мальчик (девочка), и ты остался с ним наедине... Что ты будешь делать?

— Если обидели твоего товарища, а ты рядом, что ты будешь делать?

— У тебя потерялась игрушка, как ты поступишь?

— Тебя ударили. Что ты будешь делать?

— Ты потерялся на улице. Твои действия?

— Ты чего-то боишься. Что ты будешь делать?

Упражнение «Закончи предложение»

Дети по очереди заканчивают каждое из предложений:

— Я хочу...

— Я умею...

— Я смогу

— Я добьюсь...

— Я не боюсь...

— У меня получится...

Упражнение «Самолет» (время выполнения 3 мин.)

— Займите позицию готовности, как самолеты перед взлетом: стоя прямо и разведя руки в стороны.

— Представь, что твой самолет разгоняется и, взлетев, набирает высоту.

— Ты летишь...

— Что ты чувствуешь, паря над облаками? Запомни это ощущение и возьми его с собой на землю. Ты летишь вниз и приземляешься.

— В следующий раз, когда появятся трудности и ты почувствуешь нерешительность, представь, что ты взлетаешь над облаками. Вперед и вверх!

Рефлексия Что было самым интересным на занятии?

Какое задание было самым сложным?

Ритуал окончания занятия (игра «Пожелания»)

Сейчас, вы поочередно по кругу, будете говорить друг другу добрые пожелания.

2.1.20 Конспект № 20 «Тренинг «Я и мои друзья»

Задачи:

1. формирование позитивного отношения к своему «Я»;

2. повышение самооценки и укрепление личностной идентичности;

3.развитие понимания, как влияет собственное поведение на взаимодействие с окружающими;

4.развитие интереса и дружелюбного отношения к сверстникам;

5.продолжение формирования коммуникативных и социальных навыков.

Материал: картинки с изображением птиц, рыб, зверей; зеркала по количеству детей.

Ход тренинга

Ритуал начала занятия (игра «Улыбка»)

Дидактическая игра «Мы разные»

Дети стоят в кругу. Педагог задает вопросы:

- Кто из нас самый высокий?
- Кто из нас самый маленький?
- У кого самые темные (светлые) волосы?
- У кого на одежде есть пуговицы?
- У кого на одежде есть синий, красный, ... цвет?
- У кого из детей одинаковая обувь?
- Кто из детей самый веселый?
- Кто из детей самый смешливый?
- Кто из детей самый добрый?
- Кто из детей самый агрессивный? и т.д.

Беседа «Мы разные»

Педагог говорит детям, что в игре они смогли убедиться в наличии у каждого из них чего-то такого, чего нет у других детей, и объясняет им понятие «разные», но каждый интересный и неповторимый.

— А теперь возьмите зеркала и внимательно рассмотрите свои глаза. Какого они цвета? Для чего людям нужны глаза? (Ответы детей.)

— А пословица говорит: «Глаза — зеркало души». Как вы думаете, что это значит? (Ответы детей.)

— Правильно, глаза нам расскажут злой или добрый человек, в глазах мы можем увидеть страх, горе, удивление, радость. Давайте попробуем показать глазами страх, горе, удивление, радость.

— Какие красивые у вас глаза! Они такие лучистые и ясные, искрятся добротой и любовью. Ваши глаза видят все: и красоту заснеженных деревьев, и нежность цветов, и синеву неба. Они видят тех, кому нужна помощь: упавшего товарища, голодную птичку, засохший цветок — и помогают вам совершать добрые поступки. Будьте внимательны к окружающим и обязательно постарайтесь помогать тем, кому плохо.

— У вас всех глаза разные, они неповторимы. Посмотрите в глаза друг другу и подарите добрые взгляды. Не забывайте дарить такие взгляды своим родным, друзьям и всем хорошим людям.

Упражнение «Назови то, что тебе нравится в себе»

Педагог предлагает детям, поочередно, назвать то, что им нравится в своей внешности.

Игра «Ласковое имя»

Дети называют свое имя: краткое, полное, ласковое, самое любимое.

Игра «Подарок»

Дети становятся парами, напротив друг друга и говорят по очереди такие слова: «... (называется ласковое имя) я тебя люблю и ... (называется подарок) тебе дарю».

Подарком может быть любое пожелание.

Упражнение «Солнышко»

От ласковых имен стало тепло, как от солнышка. Давайте протянем в середину ладошки, положим их одна на другую и согреем друг друга солнечным ласковым теплом.

Рефлексия

— Сегодня мы поближе познакомились, узнали любимые имена каждого, согрели друг друга солнечным теплом. Что вам больше всего понравилось на занятии? (Ответы детей.)

Ритуал окончания занятия (игра «Пожелания»)

Сейчас, вы поочередно по кругу, будете говорить друг другу добрые пожелания.

2.1.21 Конспект № 21 «Настоящий верный друг»

Задачи:

- 1.повышение самооценки и укрепление личностной идентичности;
- 2.развитие наблюдательности (как влияет собственное поведение на окружающих и на развитие взаимопонимания);
- 3.формирование коммуникативных и социальных навыков;
- 4.создание доброжелательной атмосферы на занятии.

Материал: пять мелких игрушек.

Ход занятия

Ритуал начала занятия (игра «Улыбка»)

Беседа «О настоящих друзьях»

— У каждого из вас есть друзья. Кого можно назвать другом? (Ответы детей.) Как вы думаете, настоящие друзья, какие они? (Ответы детей.) Правильно, настоящие друзья не оставят вас в беде, всегда придут на помощь, поднимут настроение. Если вы не можете сделать что-либо в одиночку, помогут вам. А еще самые настоящие друзья не только в горе вместе с вами, но и в минуты радости, они не будут вам завидовать, а будут радоваться вашему счастью.

— Давайте вместе споем песню «Если с другом вышел в путь». (Дети поют песню.) Теперь вы поняли, что значит настоящий, верный друг.

— Расскажите о своем самом лучшем друге (подруге). Назовите его имя. (Каждый ребенок рассказывает о своем друге, говорит о его чертах характера и поступках.)

Рассказ А. Митта «Шар в окошке»

— Мне хочется прочитать рассказ о настоящих друзьях мальчика Коли, которому друзья поднимали настроение, когда он заболел.

«Коля заболел, лежит он в постели и никто к нему больше не придет. Нельзя, заразиться могут. Лежит Коля, глядит в окошко. А что с третьего этажа увидишь лежа? Только небо. И вдруг видит Коля: красный шарик поднялся! Пригляделся Коля: на шарике рожица нарисована. Тогда Коля догадался, что это Миша придумал. Стало Мише хорошо. Лежит он и представляет себе, как Миша за веревочку дергает. А рядом Катя стоит и смеется. И все ребята стоят и советы дают. Хорошо, когда о тебе друзья помнят».

— Что больше всего вам понравилось в этом рассказе?

— Хотелось бы вам, чтобы ваши друзья поднимали вам настроение, когда вы болеете?

— Какими способами еще можно поднять настроение?

— Как бы вы назвали этот рассказ?

— Вы придумали очень интересные названия. А называется этот рассказ «Шар в окошке», написал его писатель А. Митта.

Игра «Будь щедрым»

Каждому ребенку, поочередно, предлагают пять красивых игрушек, их надо разделить:

— себе и другу;

— себе и другим детям;

— себе и брату (сестре);

— Как ты делил игрушки, как Карабас- Барабас или как Буратино?

(Для жадных детей необходимо использовать предварительную предвосхищающую оценку.)

Беседа о комплиментах

— Кто из вас знает, что такое комплимент? А для чего нужны комплименты? В каких случаях их говорят? Приходилось ли вам говорить комплименты? Кому? (Ответы детей.)

— Милые дети, я хочу сказать вам комплимент. У вас такие красивые улыбки. В ваших глазах столько тепла и света, что при встрече с вами я забываю о грусти, радуюсь и улыбаюсь.

— А теперь скажите друг другу комплименты, чтобы в сердце каждого из вас поселилась радость и согрела вас своим теплом.

Игра «Комплименты»

Дети стоят в кругу; поочередно, по одному выходят в середину круга. Дети говорят ему комплименты. Принимающий комплименты говорит: «Спасибо, мне очень приятно».

Рефлексия

Ритуал окончания занятия (игра «Пожелания»)

Сейчас, вы поочередно по кругу, будете говорить друг другу добрые пожелания.

Задачи:

- 1.воспитание желания быть внимательным и заботливым к своим родным;
- 2.формирование социальных навыков, развитие осознания влияния собственного поведения на окружающих;
- 3.активизация процесса самопознания;
- 4.укрепление уверенности в себе и своих силах;
- 5.развитие умения выражать свои чувства с помощью изобразительных средств;
- 6.развитие коммуникативных навыков.

Материал: иллюстрации с изображением членов семьи; листы бумаги; цветные карандаши; картинки с изображением солнца.

Ход занятия

Ритуал начала занятия (игра «Улыбка»)

Психокинетическая разминка «Солнечные лучики»

Посмотрите на солнце. О чем вы мечтаете, глядя на него?

— Вы никогда не задумывались, чем пахнет солнце?

Запах солнца? Что за вздор!

Нет, не вздор!

В солнце звуки и мечты,

Ароматы и цветы —

Все слились в согласный хор,

Все сплелись в один узор.

Солнце пахнет травами,

Свежими купавами,

Пробужденною весной

И смолистою сосной.

Солнце светит звонами,

Листьями зелеными,

Дышит вешним пеньем птиц,

Дышит смехом юных лиц!

— Протяните свои правые руки в центр круга и соедините их. У нас получились солнечные лучики: они, как нежные руки мамы согревают нас своим теплом. Хочется улыбаться, радуясь новому дню. Солнце растопило обиды и грусть. Оно наполнило наши сердца добротой и любовью. Тихо постоит, пытаясь почувствовать себя солнечным лучиком.

Изотерапия (рисование «Моя семья»)

Предложить детям нарисовать свою семью.

Беседа по рисункам (индивидуально с каждым ребенком, по мере того, как они заканчивают рисование).

Беседа о семье

— Семья — что это?

— Кто является членом семьи?

— Старшие и младшие члены семьи, кто это?

— Кто заботится о детях в семье?

- В чем выражается любовь и забота родителей о детях?
- Чем вы стараетесь помочь своим родителям, дедушкам и бабушкам?
- Какими ласковыми и добрыми словами вас называют мама и папа, дедушка и бабушка?
- А какие ласковые слова вы говорите своим родным?
- Давайте еще раз повторим ласковые и добрые слова для родных людей, которые поднимают им настроение.

Кинетическая разгрузка «Утреннее фото»

Дети сидят на стульчиках. Педагог читает стихотворение А. Костецкого. Дети вместе с педагогом сопровождают чтение жестами и движениями.

Встань, как только солнце встанет (Тянут руки вверх)

И тихонечко к окошку

Руку луч к тебе протянет — (Тянут руки вперед)

Ты подставь скорей ладошку, (Подставляют ладошки солнышку)

Пусть тебя увидит мама

(Проводят ладонями по лицу, наклоняются и дотрагиваются до обуви)

И умытым, и обутым.

Все прибрав, иди к ней прямо

(Дети повторяют вместе с педагогом:

И скажи ей: С добрым утром!

«С добрым утром!»)

А потом с улыбкой, с песней

(Широко разводят руки в стороны)

Выйди к травам, людям,

птицам...

И веселым, интересным

день твой должен получиться! (Улыбаются друг другу)

- Если вы будете поступать так, как говорится в стихотворении и говорить родителям только добрые слова, то все дни станут для всей вашей семьи добрыми, веселыми и интересными.

Рефлексия

Ритуал окончания занятия (игра «Пожелания»)

2.1.23 Конспект № 23 «Беседа о настроении»

Задачи:

1. формирование представления о внутреннем мире человека, его переживаниях, настроении, эмоциях;
2. научение распознавать настроение по внешним признакам;
3. подведение к пониманию связи переживаний человека с определенными обстоятельствами;

- 4.воспитание желания помочь, поддержать, посочувствовать, порадоваться за другого человека;
- 5.способствовать сплочению детского коллектива;
- 6.развитие навыка передачи в речи впечатлений и отношений к настроению;
7. развитие коммуникативных навыков.

Материал: картинки с пушистиком (гномиком с разным настроением), фотографии людей с разным настроением.

Ход занятия

Ритуал начала занятия (игра «Улыбка»)

Беседа о настроении

— Ребята, перед вами на столе лежат картинки. Это волшебные пушистые человечки с разным настроением. Давайте назовем настроение каждого из них (веселый, сердитый, злой, добрый).

— Возьмите картинку с таким же настроением, как у вас и покажите его нам.

— Вы видите, настроение у всех нас разное. У кого то радостное, у кого то грустное, кто то сердитый. Расскажите, что вас сегодня обрадовало, огорчило, рассердило.

— А как можно узнать настроение человека?

— Как можно понять, что человеку весело? Грустно?

— А как вы замечаете, что у мамы плохое настроение?

— Как можно спросить о причине плохого настроения?

— А когда человеку хочется побыть одному, какое у него настроение?

— Давайте вместе подумаем, как можно поднять настроение человеку?

Игра «Комплименты»

— Чтобы поднять настроение ребятам, которым грустно поиграем в игру, в которой мы будем говорить друг другу комплименты. Кто знает, что такое комплименты? Знаете, что комплименты надо говорить, глядя друг другу в глаза? Возьмите пушистиков и покажите, какое у вас настроение. Настроение у всех стало хорошим, видите, как влияют добрые, ласковые слова на наше настроение.

— А теперь рассмотрим фотографии людей с разным настроением и будем определять, какое у них настроение. Кого вы видите на фотографии (фотография улыбающейся девочки)? Что чувствует девочка, радость или огорчение? Какими словами можно сказать о настроении этой девочки?

— Как вы догадались, что у девочки радостное настроение? На что вы обратили внимание, когда смотрели на ее лицо?

— Правильно вы заметили, глаза блестят, губы раскрыты в улыбке и согнуты дугой вверх. Интересно, что могло обрадовать девочку? Подумайте и расскажите.

— Что вы сами чувствуете, когда смотрите на радостных, улыбающихся людей?

— Рассмотрим другую фотографию (фотография грустного мальчика). Кого вы видите на снимке? Какое настроение у этого мальчика? Как вы

узнали, что у мальчика грустное настроение? Вы правильно заметили, губы у него согнуты дугой вниз, глаза печальные. Что же могло расстроить мальчика, как вы думаете? Что вы чувствуете, глядя на этого мальчика? А как вы думаете, как можно улучшить его настроение?

— Настроение у каждого человека может быть разным — грустным, плохим или радостным, веселым. Чтобы узнать настроение надо внимательно посмотреть человеку в глаза, обратить внимание на выражение его глаз, на положение губ. И если у человека плохое, печальное, грустное настроение. Надо постараться, поднять ему настроение теми способами, о которых мы говорили.

Игра «Подарки»

Одним из способов улучшения настроения являются подарки. Сейчас мы поиграем в игру «Подарки». А какие бывают подарки? Мы будем дарить друг другу — песни, стихи, танцы.

Рефлексия

— Сегодня, когда придете домой, внимательно посмотрите в глаза своим родителям, и если они грустные, усталые, вспомните все, о чем мы говорили и постарайтесь их развеселить. Делайте так всегда и вы увидите, как хорошо и весело будет в вашем доме.

Ритуал окончания занятия (игра «Пожелания»)

2.1.24 Конспект № 24 «Волшебные слова»

Задачи:

1. формирование осознания важности вежливой речи для общения;
2. побуждение к осмыслению нравственной стороны экспрессивно-речевого обращения к окружающим, к осознанию, что словом можно порадовать и обидеть человека.
3. развитие умения и желания вежливо и приветливо общаться со сверстниками и взрослыми;
4. продолжать формировать у детей чувство эмпатии;
5. развитие коммуникативных навыков.

Предварительная подготовка: чтение и обсуждение рассказа В. Осеевой «Волшебное слово», стихов А. Кондратьева «Добрый день».

Ход занятия

Ритуал начала занятия (игра «Улыбка»)

Разминка (игра «Ток»)

Стоя в кругу, дети поочередножимают своей правой рукой левую руку рядом стоящего ребенка — передают ток.

Беседа «Волшебные слова».

— Какие вежливые слова вы знаете?

— Почему их можно назвать волшебными?

— Вслушайтесь в звучание вежливых слов и почувствуйте их чудодейственную силу. «Здравствуйте!» — здоровья желаю. «Благодарю!» —

благо дарю. «Извините!» — признаю свою вину и прошу простить. «Спасибо!» — спаси Бог.

— Волшебные слова приятно слышать каждому из нас. В них нежность, тепло, все оттенки любви. Они помогают нам сохранить добрые отношения, дарят радость. И тот, кто умеет их говорить, не знает ссор и обид. Скажите друг другу волшебные слова так, чтобы они подарили всем хорошее настроение.

— Когда люди просят о чем либо, какое «волшебное слово» они говорят? (Пожалуйста.) А какое другое слово мы слышим вслед за словом «пожалуйста»? (Спасибо.) «Пожалуйста» и «спасибо», как два неразлучных друга, всегда рядом, всегда вместе. Почему так? (Ответы детей.) Верно, ребята. Мы говорим слово «пожалуйста», когда хотим, чтобы нам помогли, оказали внимание или, когда сами оказываем внимание. Например: Аня попросила Ваню подвинуться, и мальчик приветливо сказал: «Садись, пожалуйста». Аня села и поблагодарила Ваню.

— А теперь подумайте и скажите, можно ли свою просьбу выразить другими словами, тоже вежливыми и уважительными? (Можно сказать «будьте добры», «будьте любезны».) Повторим все вместе: «будьте добры», «будьте любезны».

Будьте добры —

Это я говорю всему свету,

Будьте добры и не ждите за это конфету.

Будьте добры —

Без игры и во время игры.

Если сумеете,

Всегда будьте добры.

— Благодарить можно тоже по-разному: спасибо, благодарю вас. Повторим эти слова вместе: «спасибо, благодарю вас». Ребята, а как вы думаете, приятно будет вам и вашим товарищам, вашим родным, если вы будете постоянно общаться при помощи «волшебных слов»? (Ответы детей.)

— А что думают люди о детях, которые используют в своей речи такие красивые слова? (Что они вежливы, воспитаны.)

— Правильно и стараются всегда помочь таким детям. О хороших добрых словах люди придумали мудрые слова «Хорошее слово и в жестокий мороз согреет», «Ласковое слово, что весенний день». Как вы думаете, что это значит?

— А как вы думаете, можно ли словом обидеть? (Ответы детей.) Называют такие слова плохими, злыми, недобрыми, худыми. Такие слова знают все, но говорят только не воспитанные дети, а хорошим детям произносить слова, которые обижают других неприятно. Пословица об этом говорит: «Доброе слово лечит, а худое калечит». Что это значит? (Ответы детей.) С помощью слов можно творить чудеса. Слово может рассмешить, огорчить, обидеть человека. Когда человек огорчен, обижен у него плохое настроение, а добрым словом его можно утешить и поднять настроение. Какими словами вы бы

хотели, чтобы общались с вами? (Ответы детей.) Никогда не забывайте, что приятно общаться добрыми, вежливыми словами, а плохие, недобрые слова лучше забыть.

Добрые слова нам известны давно,

Видите, как просты и не новы,

Но я повторяю все равно:

— Добрые люди, будьте здоровы.

Тренинг по закреплению правил вежливого общения

— Ребята, сейчас мы с вами разыграем всем нам знакомые ситуации, пожалуйста, не забывайте о волшебных словах.

Этюд «В автобусе». Мальчик едет в автобусе. На остановке в автобус входит старенькая бабушка. Мальчик...

Упражнение «Мальчик и мама». Ребенок просит маму ку-пить игрушку, которая ему очень понравилась...

Упражнение «Девочка и прохожий». Девочка хочет узнать у незнакомого человека время...

Этюд «Дети играют». Мальчики играют с машинами, одному мальчику не хватило машины...

Упражнение «Девочка пришла в киоск». Девочка хочет купить шоколадку...

Игра «Комплименты»

Стоя в кругу, дети поочередно говорят комплименты.

Рефлексия

— Какие слова всегда приятно слышать вам и другим людям? Какие слова вам запомнились и понравились больше всего? Какие слова вы постараетесь говорить почаще?

Ритуал окончания занятия (игра «Пожелания»)

2.1.25 Конспект № 25 «Цвет моего настроения»

Задачи:

- 1.научение восприятию эмоционального состояния человека и соотнесению его с природными явлениями и цветом;
- 2.развитие умения чувствовать и понимать окружающих;
- 3.способствование осознанию ценности личности человека, его эмоций и переживаний;
- 4.воспитание чувств эмпатии;
- 5.развитие творческих способностей и воображения.
- 6.развитие коммуникативных навыков.

Материал: краски и кисти; картинки с пушистиком;

круги из бумаги разного цвета (красного, желтого, оранжевого, синего, зеленого, коричневого, черного); иллюстрации с изображением погоды (по одной на каждого ребенка); картинки с грустным и веселым клоуном.

Ход занятия

Ритуал начала занятия (игра «Улыбка»)

Беседа «Настроение, цвет и погода»

— Какое у вас сегодня настроение? Положите на стол пушистика, который соответствует вашему настроению.

— Перед вами на столе круги разного цвета. Выберите тот цвет, который подходит к вашему настроению, и положите его рядом с пушистиком. А почему вы обозначили свое настроение таким цветом (вопрос каждому ребенку)?

— Какой сегодня день? Хмурый, пасмурный или светлый и солнечный?

— Покажите погоду цветным кругом. Положите его рядом с кружком вашего настроения.

— Посмотрите, эти два кружка одного цвета или разного?

— Совпадает ли цвет вашего настроения с цветом погоды? Объясните, почему?

— А как вы думаете, влияет ли погода на настроение человека?

— А на его самочувствие?

— Может ли погода испортить настроение человеку?

— А улучшить настроение?

— Вспомните и расскажите о тех случаях, когда погода повлияла на ваше настроение или на настроение ваших родных. (Рассказы детей.)

Игра «На что похоже настроение?»

— Давайте встанем в круг. Начнем игру с меня. Мое настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе, а твое? (Игра идет по кругу.)

— Вы все рассказали о своем настроении. Сейчас у всех нас хорошее настроение. А когда оно бывает плохим, как его можно поднять? (Педагог раздает иллюстрации с изображением погоды.)

— Как вы думаете, какое настроение у погоды на вашей картинке? Покажите мимикой настроение погоды на своей картинке. (Дети поочередно выполняют задание.)

Чтение рассказа «Я хочу сказать слово» В. Сухомлинского

— Когда мы определяем погоду, куда мы смотрим в первую очередь? (На небо.) Послушайте рассказ В. Сухомлинского, в котором дети говорили об осеннем небе.

Катерина Ивановна повела своих малышей в поле. Было тихое утро ранней осени. Далеко в небе летела стая перелетных птиц. Они тихо курлыкали, и от этого в степи было грустно.

Катерина Ивановна сказала детям:

— Сегодня мы будем составлять сочинение об осеннем небе. Каждый из вас пусть скажет, какое сейчас небо. Посмотрите внимательно. Выбирайте в родном языке красивые, точные слова.

Дети притихли. Они смотрели в небо и думали. Вскоре послышались первые сочинения — миниатюры.

— Небо синее-синее...

— Небо голубое...

— Небо чистое...

— Небо лазурное...

Дети снова и снова повторяли те же слова: синее, голубое, лазурное, чистое... В стороне стояла маленькая синеглазая девочка Валя и молчала.

— А ты, почему молчишь, Валя?

— Небо ласковое... — тихо сказала Валя и грустно улыбнулась. Дети притихли.

И в это мгновение они увидели то, чего не видели до сих пор.

— Небо грустное...

— Небо тревожное...

— Небо печальное...

— Небо студеное...

Небо играло, трепетало, дышало, как живое существо, и дети смотрели в его грустные синие осенние глаза.

Вопросы к тексту:

— Что вам особенно понравилось в рассказе?

— Каким разным увидели ребята небо. Почему они называли его и ласковым, и грустным, и тревожным?

— Теперь вы понимаете, как по разному можно увидеть одно и то же.

Изотерапия «Цвета моего настроения»

— Сейчас мы будем рисовать настроение разными цветами. Я называю настроение, а вы сами выбираете цвет и рисуете кружочек. Все кружочки рисуем в один ряд (радостное, веселое, хорошее, смешливое, грустное, злое, печальное, плохое).

— Давайте рассмотрим, какими цветами вы обозначили хорошее настроение, а какими плохое.

— Цвета какого настроения, хорошего или плохого, вам нравятся больше? Почему?

— Цвет нашей одежды, цвет стен комнаты, цвет игрушек играют большую роль в нашем настроении и нашем здоровье. Поэтому теплые, светлые цвета, такие, как желтый, оранжевый, красный, салатовый, создают хорошее настроение, радуют нас. А черный, серый, коричневый отрицательно влияют на наше настроение?

Психокинетическая разминка «Клоуны»

— Встаньте парами, напротив друг друга. Справа от меня — грустные клоуны, слева — веселые. Покажите мимикой и позой свое настроение. Веселые клоуны должны развеселить грустных. Запомните правило, говорить ничего нельзя, только мимика и движения. (Ребята выполняют задания.)

— А теперь меняйтесь ролями.

— Какие вы молодцы, как хорошо умеете поднимать настроение друг другу.

Ритуал окончания занятия (игра «Пожелания»)

2.1.26 Конспект № 26 «Учимся общаться без слов»

Задачи:

1. формирование представлений об общении без слов;
2. развитие умения осознавать свои эмоции и распознавать эмоциональные состояния других людей, передавать их через невербальные формы общения;
3. создание возможностей для самовыражения без слов;
4. развитие языка жестов, мимики, пантомимики;
5. развитие навыков совместной деятельности, доброжелательного отношения друг к другу, коммуникативных навыков;
6. развитие коммуникативных навыков.

Ритуал начала занятия (игра «Улыбка»)

Беседа «Учимся общаться без слов»

— На прошлом занятии мы с вами говорили о том, как надо общаться с другими людьми. Мы с вами учились разговаривать вежливо. Но можно общаться и без слов. А вот как это можно сделать мы сейчас узнаем. Покажите без слов, что вам весело... грустно... страшно. А как можно попрощаться без слов, покажите. (Ответы детей.) Правильно, при помощи жестов, мимики на лице можно передать свое эмоциональное состояние, свои мысли, пожелания. Сейчас будем учиться общаться без слов.

Этюд «Заколдованный ребенок»

— Ребенка заколдовали. Он не может говорить и на вопросы отвечает жестами, показывая рукой на различные предметы и указывая направления: шкаф, стол, внизу, вверху, там.

Игра «Иностранец»

— К нам в гости приехал иностранец, который не знает русского языка, а вы не знаете того языка, на котором говорит он. Попробуйте пообщаться с ним, показать комнату групповую, игрушки, раздевалку, пригласите пообедать, конечно, все это без слов.

Упражнение «Через стекло»

— Я буду называть ситуацию одному из вас на ухо, а он должен показать ее с помощью жестов и мимики, чтобы все отгадали задание. Затем вы все вместе будете повторно показывать эту ситуацию.

— Ты забыла надеть шарф, а на улице холодно.

— Принеси мне стакан воды, я хочу пить.

— Ты не хочешь со мной порисовать?

— У меня болит горло.

— Я ничего не слышу.

— Тихо!

Этюд «Вот он какой»

— Дети без слов должны передать информацию о форме и размере хорошо знакомых им предметов. Они по очереди, по заданию педагога, воспроизводят отчетливые жесты, которые характеризуют предмет: круглый, треугольный, четырехугольный, длинный, короткий, большой, маленький. Остальные дети отгадывают, что показал ребенок.

Этюд «Не знаю»

Выбирают мальчика Незнайку, дети поочередно задают ему вопросы, а он только пожимает плечами да разводит руками: «Не знаю», «Не имею понятия», «Ничего не видел».

Психофизическая разгрузка «Расслабление»

Педагог читает слова и вместе с детьми выполняет движения.

Все умеют танцевать,

Прыгать, бегать, рисовать,

Но не все пока умеют Расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая —

Очень легкая, простая:

Замедляется движенье,

Исчезает напряженье...

И становится понятно —

Расслабление приятно.

Рефлексия

Ритуал окончания занятия (игра «Пожелания»)

2.1.27 Конспект № 27 «У нас в гостях Незнайка и Знайка»

Задачи:

1. снижение психологической напряженности;
2. повышение самооценки;
3. снижение уровня робости, неуверенности у детей,
4. укрепление у ребенка уверенности в себе и своих силах;
5. содействие двигательной раскрепощенности;
6. развитие коммуникативных навыков.

Материал: кукла Незнайка; шляпа для Незнайки; очки для Знайки; волшебная палочка.

Ход занятия

Разминка «Связующая нить»

Передавая клубок, дети говорят друг другу добрые слова.

Игра «Незнайка»

В гости к детям приходит Незнайка. На все вопросы детей и взрослых, он пожимает плечами и отвечает «Не знаю». Всем детям поочередно предлагают побыть вторым Незнайкой.

Потом Незнайка при помощи волшебной палочки превращается в Знайку и загадывает детям загадки.

Кафтан на мне зеленый, а сердце, как кумач,

На вкус я очень сладкий, на вид, похож на мяч. (Арбуз)

Белая вата плывет куда-то,

Чем вата ниже, тем дождик ближе. (Облака)

Спинка, доска и четыре ноги —

Что я задумал, скорей назови. (Стул)

У него четыре лапки, лапки цап-царапки,

Пара чутких ушей, он гроза всех мышей. (Кот)

Педагог подводит итоги и говорит, о том, что когда мы не уверены в своих силах, чего— то боимся, то мы становимся похожими на Незнайку, а когда мы в себе и своих силах уверены, то сразу становимся Знайками.

Упражнение «Подумай и ответь»

Знайка предлагает детям ответить на вопросы:

- Мама зовет дочку домой. Кто дома? Кто на улице?
- Сосна выше елки. Что выше? Что ниже?
- Лошадь меньше слона. Кто больше? Кто меньше?
- Дима ударил Сашу. Кто драчун?
- Пчела укусила собаку. Кто кусался?
- Папа наказал сына. Кто провинился?
- Витя слушал Таню. Кто говорил?
- Грузовик впереди автобуса. Что позади?

Этюд «Гроза»

— За окном гроза. Хлещет дождь. Сверкают молнии. Громко гремит гром. Ребенок один дома. Он стоит у окна, в момент сильного раската грома ему становится страшно.

(Звучит музыка М. Раухвергера «Гром».)

Дети вместе с Знайкой должны показать эмоции страха: голова втянута в плечи, глаза и рот широко открыты, ладони загораживают лицо.

Затем Знайка объясняет детям, что во время грозы нужно находиться дома и тогда не страшен ни дождь, ни молния, а гром — это просто громкий звук и никакого вреда он не приносит.)

Психокинетическая разрядка «Врасти в землю»

— Встаньте в круг. Попробуйте сильно — сильно надавить пятками на пол, руки сложите в кулачки, крепко — крепко сцепите зубы.

— Вы могучее, крепкое дерево, у которого сильные корни, и никакие ветры вам не страшны. Это поза уверенного в своих силах человека (повторить 3 раза).

Релаксация «Отдых на поляне»

— Ложитесь поудобнее, расслабьтесь и закройте глаза. Представьте себе, что вы находитесь на лесной поляне. Лето, светит яркое солнышко, лучики солнышка медленно бегут по вашему лицу... рукам ... ногам...

На лесной полянке много красивых разноцветных цветов: красных, желтых, синих... У них приятный сладкий запах. Вы слышите пение птиц, шорохи травинок, журчание ручейка... Вы спокойно отдыхаете и и спокойно засыпаете... Вам хорошо и спокойно...

Дышится легко... ровно... глубоко...

Дышится легко... ровно... глубоко...

Хорошо вы отдыхали,

Сном волшебным засыпали Хорошо вам отдыхать?

Но уже пора вставать!
Потянуться, улыбнуться,
Всем открыть глаза и встать!
Рефлексия.

2.1.28 Конспект № 28 «Как я могу победить свой страх»

Задачи:

1. снижение психологической напряженности;
2. обучение произвольной саморегуляции;
3. обыгрывание негативного опыта и освобождение от последствий травмирующих событий;
4. открытие собственных резервов для преодоления и устранения тревожности;
5. развитие коммуникативных навыков.

Материал: краски; кисти; фломастеры; карандаши; бумага.

Ход занятия

Ритуал начала занятия (игра «Улыбка»)

Упражнение «Сочиняем истории».

Тема «Чего я боюсь и как я могу победить свой страх». Дети поочередно рассказывают о своих страхах, потом вместе с педагогом говорят о том, как победить страхи. Один из приемов: предлагается закрыть страхи в клетках, чтобы они не смогли оттуда выбраться, а педагог повесит (нарисует) на каждую клетку большой и прочный замок, который не сможет открыть ни один страх.

Изотерапия «Мой страх в клетке...»

Детям на выбор даются карандаши, фломастеры, краски. Они рисуют на заданную тему.

Затем педагог проводит рассматривание и обсуждение с каждым из детей их рисунков (по мере окончания задания). При этом он обращает внимание детей на то, что страхи из клеток никогда не смогут выбраться и ничего никому не смогут сделать плохого, а значит, бояться их не следует.

— Чтобы не бояться страхов можно применить еще один способ, который надо использовать почаще. Надо смеяться над своими страхами и говорить им «Ха!», чтобы они исчезли.

Упражнение «Ха»

— Давайте скажем громко всем своим страхам «Ха!». Стоя, поднимаем руки вверх, делаем глубокий вдох... резко наклоняемся вперед, опускаем руки, на выдохе говорим «Ха!» (3 раза) Не забывайте слово «Ха!». Всем своим страхам, неудачам, печалям говорите «Ха!» Давайте еще раз скажем «Ха!» своим страхам, пусть они уйдут, уйдут навсегда.

Релаксация «Летняя ночь»

— Ложитесь поудобнее, расслабьтесь.

Наступает чудесная летняя ночь. На темном небе зажигаются яркие звездочки. Они медленно плывут по темному небу. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Приятное ощущение тепла и спокойствия

охватывает все ваше тело: лицо, спину, руки и ноги... Вы чувствуете, как тело становится легким, теплым, послушным...

Дышим легко... ровно... глубоко... (2 раза).

Ласковый ветерок обдувает ваше тело легкой свежестью. Воздух чист и прозрачен...

Дышим легко... ровно... глубоко...

Гаснут звезды, наступает утро. Настроение становится бодрым и жизнерадостным! Мы полны сил и энергии!

Постарайтесь сохранить ощущение бодрости и радости на весь день.

Рефлексия

2.1.29 Конспект № 29 «Заяц-Коська и родничок»

(автор текста Л. Грибачев)

Задачи:

1.Формирование умения произвольно концентрировать внимание на заданных группах мышц.

2.Расширение представлений об эмоциях.

3.Расслабление с фиксацией внимания на дыхании.

4.Развитие произвольного внимания;

активизация и обогащение словарного запаса; развитие памяти, логического мышления; развитие слуховой памяти, слухового внимания; развитие зрительной памяти, зрительного внимания.

5.Развитие моторики рук, координации движений.

6.Снятие эмоционально-психического напряжения.

7. Развитие коммуникативных навыков.

Оборудование: грецкие орехи, тюль белого цвета, игровой сухой душ, сенсорная трона, зеркальный шар, звездная нить, зеркальный уголок, пузырьковая колонна, прибор динамической заливки света, декоративный водный фонтан, аудиозаписи «Журчание ручейка», уханье филина, аудиозапись танцевальной мелодии «Красная Шапочка», магнитофон, махровые варежки, декорация «Облако».

Ритуал приветствия «Волшебная страна».

Дети сидят на ковре и держат в руках звёздную нить.

В страну волшебства отправимся мы,

Где будем смеяться, грустить, удивляться.

С героями этой волшебной страны Мы будем встречаться.

Нас ждут приключения, сказки, игра.

Ну что, вы готовы? Тогда нам пора!

Приветствие доброе скажем друг другу.

Итак, произносим его мы по кругу.

Дети передают по кругу приветствие, поворачиваясь к своему соседу и улыбаясь: «Доброе утро (день)!».

- Сегодня мы отправляемся в сказку, где речь пойдет о воде. Давайте вспомним, что мы знаем о воде.

Какая бывает вода? (Холодная, теплая, жидкая, текучая, шелковистая, бархатистая, освежающая, свежая, мутная, грязная.)

Где вода встречается в природе? (В реке, озере...)

Включена звёздная нить.

И нашей комнате есть ручей. Давайте найдем его начало.

Дети идут параллельно звездной нити.

Как называется место, где начинается ручей? (Родник, источник.)

Дети подходят к пузырьковой колонне.

Откуда в роднике вода? (Она вытекает из-под земли.)

А теперь посмотрим, где ручей заканчивает свой путь. (Он и вливается в реку, или в озеро...)

Вот мы и подошли к началу сказки. Для путешествия необходима особая сила. Эту силу даст нам волшебный цветок.

Вхождение в сказку.

Ведущий включает аудиозапись: журчание ручья, Дети на носочках иду по «ручью» (сенсорная дорожка), вслушиваясь в журчание и «наполняются волшебной силой», проходя через игровой сухой душ.

Пройдя по «ручейку», каждый садится на пяточки в позу расслабления.

Наполнились волшебной силой? Готовы к сказке?

Сказка

Живет в нашем лесу Заяц-Коська - шкурка серая, уши длинные. Целыми днями бегают он по лесу, глазами во все стороны косит, все на свете разузнать хочет.

Упражнение 1. Гимнастика для глаз.

Дети выполняют движения глазами: а) вправо-влево; б) вверх- вниз. Движения производятся очень медленно и плавно. Голова при этом совершенно неподвижна, двигаются только глаза.

Ведущий. Бежал как-то Коська по лесу и встретил белку.

- Ты кто такая?

- Я белка.

- А я Заяц-Коська. Пойдем искать где-нибудь чего-нибудь, узнавать у кого-нибудь что-нибудь.

- Да некогда мне, - отвечает белка. - К зиме готовлюсь.

- Напряжение и расслабление мышц лица. Детям предлагается плотно сжать губы, пальчиками потрогать мышцы вокруг губ, ощутить, какими стали твердыми и напряженными губы, а затем расслабить губы и пальчиками ощутить мягкость и расслабленность мышц.

- Потом дети становятся «сердитыми», хмурят брови и пальчиками ощущают складки, появившиеся между бровями. Затем, расслабив брови, проверяют, как расправляются морщинки, расслабляются мышцы.

- Можно также крепко-крепко зажмурить глаза, подержать их в таком состоянии, почувствовать, как трудно удерживать напряжение, а затем открыть, расслабить, ощутив легкость и спокойствие в мышцах.

Упражнение 2. Орешки.

- Как белка готовится к зиме? (Запасает семечки, грибы, ягоды, орехи.)
Белка прислала для вас орешки.

Ведущий выдает каждому ребенку по одному грецкому ореху.

- Дети удерживают грецкий орех поочередно между разными пальцами (указательным и средним, средним и безымянным, безымянным и мизинцем) сначала одной, а затем другой руки.

- Дети кладут ладонь на бедро и перекатывают грецкий орех по пальцам руки. Затем то же повторяют с другой рукой.

- Дети вращают орех между ладонями, постепенно увеличивая нажим и темп выполнения.

-Что чувствуют ваши ладони и пальцы? Давайте немного охладим руки, подуем на них.

Упражнение 4. Прохлада

А теперь искупаем ручки в прохладном ручейке, споем песенку водички: с-с-с-с-с-с-с-с.

Дети проходят к панно «Светящиеся нити», медленно перебирают пальчиками нити и прислушиваются к шуму дождя.

Ведущий. Бежит Коська дальше. Видит - дупло на дереве, и из него выглядывает кто-то.

Ты кто? - спрашивает Коська.

Я филин Сёмка. У-ху! У-ху! Днем сплю, ночью зайцев ловлю.

Упражнение 4. Страх.

Включаются зеркальный шар и прибор динамической заливки. Под танцевальную музыку «зайцы» прыгают, танцуют. Как только раздается уханье «филина», «зайцы» замирают на месте и изображают испуг. Приоткрывают рот, округляют глаза, поднимают брови, напрягают руки, плечи, шею, «съеживаются» от страха. Ведущий предлагает, передвигаясь по лесу, показать, что филина никто не боится.

По окончании упражнения дети стоя расслабляются, отпускают страх и напряжение.

Ведущий. Бежал, бежал Заяц-Коська по лесу, вдруг увидел Родничок, а из него ручеек течет.

- Ты кто? - спрашивает Коська.

Я - Родничок. Вот хочу попутешествовать, посмотреть края.

- Как здорово! - обрадовался Заяц. - Побежали наперегонки!

Дети подходят к декоративному водному фонтану.

Ведущий. Прибежали Родничок и Заяц-Коська к берегу реки, а там множество ручейков сливаются воедино.

- Пропал Родничок! Съест его большая река, — забеспокоился Коська. - Эй, Родничок, где ты?

- А тут я, - ответил Родничок из реки. - Я теперь с другими родничками вместе. Так веселее. Догоняй скорее!

Дети берутся за руки и образуют круг возле фонтана.

Ведущий делает попытки разъединить, расцепить руки детей, но у него не получается: дети крепко держатся за руки. После этого ведущий обращает внимание детей на то, что все вместе они очень сильные, река у них получилась могучая, полноводная.

- Теперь разъедините свои руки, пусть они свободно свисают. Весь день и целую ночь бежал по лесу Заяц-Коська. Наконец наступило утро.

Ведущий. Смотрит Коська по сторонам, а Родничка нигде нет.

- Эй, Родничок, где ты?

- А тут я! Посмотри наверх! - отозвался Родничок.

Поднял глаза Коська и видит - в небе облачко покачивается.

- Да как же ты туда попал? - удивился Коська.

Упражнение 5. Удивление.

Ведущий вместе с детьми мимически удивляется. Брови быстро поднимаются вверх, глаза круглые, рот приоткрыт, губы напряжены, на выдохе: о-о-о.

Над сухим душем размешена декорация «Облачко». Ведущий вместе с детьми спрашивает: «Да как же ты туда попал?»

- Ночью я туманом стал, а утром меня солнышко пригрело, я в облачко превратился.

Упражнение 6. Облачко.

- Как двигается облачко, быстро или медленно? Плавно или резко? Напряженно или расслабленно? Свободно, легко или тяжело, грубо? Вот и вы сейчас будете двигаться как облачко: легко, плавно, свободно и мягко.

Ведущий с ассистентом держит над головами детей полотно белого тюля и передвигает его то вправо, то влево, то вниз, то вверх. Дети плавно передвигаются вслед за движением ткани: приседают, если ткань опускается слишком низко, тянутся пальчиками вверх, если ткань высоко.

Наступила осень. В лесу дождь пошел. Спрятался заяц. Слышит, шумит что-то».

-Кто там? - закричал Коська.

-Я, Родничок, обратно вернулся. Из ручейка в речку превратился, из речки в туман, из тумана в облачко. Потом похолодало, я дождем стал и на землю упал. Скоро дожди кончатся, зима придет, и мы снова встретимся.

Так и случилось. Наступила зима. Зайчик к зиме цвет поменял из серого белым стал, а Родничок из тучи теперь уже снегом вернулся и до весны в сугроб превратился.

Упражнение 7. Сугробы и солнышко.

У ведущего на руке махровая варежка «солнышко», дети превращаются в «сугробы» и замирают в статичной позе. «Солнышко» рассматривает «сугробы», затем мягким и нежным прикосновением помогает «сугробам»

растаять. «Растаявшие сугробы» ложатся на пол, «растекаются» по полу, расслабляются.

Рефлексия.

Сказка закончилась. Давайте вспомним все превращения и изменения Родничка и назовем их.

Дети по очереди рассказывают о превращениях Родничка. Сначала Родничок превратился в ручей. Потом он стал рекой, Родничок поднялся вверх и превратился в облачко. Родничок выпал на землю дождем. Зимой Родничок стал снегом.

Ритуал прощания.

Дети сидят на ковре вокруг декоративного водного фонтана, Шепотом произносят: «Мое лицо спокойное, мои щеки теплые, руки и ноги наполнены легкостью, мое дыхание спокойное, я отдыхаю, мне удобно и спокойно (вдох - выдох 3 раза), я спокоен»

2.1.30 Конспект №30 «Ежик и море» (по сказке С. Козлова)

Задачи:

- 1.Формирование умения произвольно концентрировать внимание на заданных группах мышц.
- 2.Расширение представлений об эмоциях.
- 3.Расслабление с фиксацией внимания на дыхании.
- 4.Развитие произвольного внимания;
активизация и обогащение словарного запаса, развитие памяти, логического мышления, развитие слуховой памяти, слухового внимания, развитие зрительной памяти, зрительного внимания.
- 5.Развитие моторики рук, координации движений.
- 6.Снятие эмоционально-психического напряжения.
7. Развитие коммуникативных навыков.

Оборудование: колючий коврик, разнообразные по форме, цвету, узору бабочки из бумаги, шарф, кусочки тканей (для дорог), звездная нить, зеркальный шар, игровое панно «Светящиеся нити», панно «Ежик», декоративный водный фонтан.

Ритуал приветствия «Волшебная страна».

Дети сидят на ковре и держат в руках звездную нить.

В страну волшебства отправимся мы,

Где будем смеяться, грустить, удивляться.

С героями этой волшебной страны Мы будем встречаться.

Нас ждут приключения, сказки, игра,

Ну что, вы готовы? Тогда нам пора!

Соседу сосед, то есть друг другу,

Приветствие доброе скажем по кругу.

Дети передают по кругу приветствие, поворачиваются к своему соседу, улыбаются: «Доброе утро (день)!».

Вступление.

- Сегодня у нас «колючая» прогулка.

Детям выдается игольчатый аппликатор Кузнецова, и под руководством ведущего дети делают самомассаж пальцев рук, ладоней, затылочной части головы и шеи. После «колючих» упражнений дети мягко и нежно поглаживают кисти рук, затылок, шею.

- Назовите все колючее, что вы знаете. (Колочая елка, колючий куст, колючие иглы сосны, колючий шарф и т. д.)

- А можно ли сказать «колючий человек» или «колючие глаза»? Про какого человека можно так сказать? (Недоброго, нелюдимого, скрытного, злого, жесткого, угрюмого.) Изобразите такого человека.

Дети при помощи мимики и выразительных движений тела. Изображают «колючего человека». Ведущий пытается до кого-то дотронуться, к кому-то обратиться, а дети должны ответить на это так, как отреагировал бы «колючий человек», отвергая любые прикосновения и словесные контакты.

Дети расслабляются стоя.

«Отпускаем» всю колючесть, угрюмость, становимся мягкими, добрыми, приветливыми, как тот ежик, в гости к которому мы отправимся.

Вхождение в сказку.

Включается звездный шар. Ведущий демонстрирует три дорожки для вхождения в сказку и рассказывает о каждой из них:

Каждая из трех дорог приведет вас в сказку. Все дороги волшебные, все они наделяют идущего силой, которая поднимается от ступней и заполняет все тело.

Первая дорога самая легкая, ровная и гладкая (на пол кладется шарф или кусок ткани).

Вторая дорога труднее: она состоит из кочек, и по ней надо не идти, а прыгать, попадая точно в цель (на полу раскладываются кольца или кусочки ткани). Но эта дорога дает идущему по ней больше волшебной силы, чем первая.

Третья дорога самая трудная. Она колючая и болезненная (выкладывается колючий коврик). Но зато и силу она дает огромную, гораздо больше, чем первые две. Сейчас хорошенько подумайте, какую дорогу вам выбрать. Пройдете по своей дороге, слушайте, чувствуйте, как от ступней и до макушки ваше тело заполняется волшебной силой.

(Детей встречает еж: подходят к панно «Ежик» и дотрагиваются до него.)

- Закончив путь, садитесь в позу расслабления.

Дети по очереди идут по выбранной дороге, а ведущий отмечает для себя, кто какой путь избрал.

Сказка.

Ведущий. Жил-был в лесу Ежик. Он только с виду был колючий, а в душе мягкий и добрый. И было у него одно желание: море увидеть.

-Неспокойно мне, - говорил он Васильку.

- Вот здесь, в груди, мутит. К морю хочется.

Упражнение 2. «Печаль Ежика»

Дети круговыми движениями открытой ладони мягко гладят себя по груди, успокаивают. Лица печальные, глаза грустные уголки губ опущены.

Ведущий. Василек никогда не видел моря и поэтому отвечал:

-Зря ты печалишься, Ежик. Посмотри, какой я красивый и как замечательно у нас в лесу!

Упражнение 3. «Василек»

Дети подставляют к подбородку раскрытые веером пальцы обеих рук, изображая цветок; улыбаются, любят себя и другими.

Ведущий. Но Ежик с каждым днем печалился все больше и больше. И однажды ранним утром, когда в небе еще плавали молочные звезды, Ежик вышел из своего домика и пошел к морю. В лапе у него была палка, а за плечом котомка с едой. Сначала он шел лесом, и тропа петляла, причудливо изгибаясь и поворачивая то в одну сторону, то в другую. Настроение у Ежика было радостное и бодрое.

Упражнение 4. «Ежик на тропе»

Дети становятся друг за другом и бодро, весело, под музыку шагают по кругу. Услышав на фоне музыки хлопок ведущего, быстро поворачиваются и идут в противоположном направлении. Ведущий делает 5-6 хлопков с разными временными интервалами между ними.

Но вот лес кончился, и путь Ежику преградила река.

- Эй! - крикнул Ежик.

- Кря, кря, ты что кричишь? - спросила, подлетев, Утка.

- Переправиться надо, - ответил Ежик.

Упражнение 5. «Утки»

Дети, стоя, прижимают руки до локтей к туловищу, кистями и предплечьями делают «взмахи», поднимаясь на носочки при и лохе и опускаясь на выдохе.

Выдыхая, «утки» крикают длительно и громко: «Кря, кря».

Движения предплечий и кистей напряженные, тугие, сильные.

Затем «утки» опускаются на воду (дети садятся), складывают «крылья» (свободно опускают руки), отдыхают, расслабляются.

Дети «слушают» ощущения в руках и во всем теле.

Ведущий. Переправили утки Ежика на другой берег, и зашагал он дальше. Долго шел Ежик по извилистой тропинке, пришел он на большой луг и заслушался.

Упражнение 6. «Голоса природы»

Дети садятся или ложатся на пол, закрывают глаза, расслабляются и слушают «голоса природы».

Ведущий. Вокруг трещали кузнечики, звенели крылышками стрекозы, шуршали на ветру травинки, а с цветка на цветок перелетали красивые бабочки.

Упражнение 7. «Стрекозы, бабочки, кузнечики»

Ведущий называет то одно, то другое насекомое, а дети выполняют характерные для этого насекомого движения.

- «Кузнечики» делают длинные прыжки из глубокого приседа.
- «Стрекозы» летают (бегают) и машут крыльями (широко отведёнными в стороны руками).

- «Бабочки» показываются только кистями рук. Руки соединены в области локтей и запястий. Ладони с раскрытыми веером пальцами то смыкаются, то разводятся в стороны.

Ведущий. Долго ли шел Ежик, коротко ли, но вышел он наконец к морю.

- Здравствуй, море! - сказал Ежик.
- Здравствуй, Ежик, - сказала море.

И накатила волна.

- Пфффф!.. - ударила она в берег.
- Шшшшш... - зашуршала по камешкам, отступая.

Упражнение 8. «Море»

Дети, слушая звуки моря, подражают шуму волн.

Упражнение на дыхание.

И. п.: сидя на корточках или стоя.

На вдохе дети мягко и плавно поднимают вверх руки, слегка наклоняясь вперед, на выдохе опускают руки, отклоняются в и. п. и длительно произносят «шшшшш».

Упражнение выполняется очень мягко, спокойно и ритмично.

Ведущий:

- Я на тебя похож, да? - спросил Ежик.
- Очень! - сказала море. И снова ударило волной о берег.

Целый день Ежик играл с морем: то подбегал к самой воде, то отбегал прочь.

Упражнение 9. «Игра с волной»

Дети подходят к игровому панно «Светящиеся нити». Ведущий изображает волну при помощи нитей. Дети наблюдают за движением и перебирают «волны».

Ведущий. Засыпая на песке под скалой, он поеживался, и ему казалось, что он тоже маленькое море на четырех лапках.

«Пфффф! - бормотал он себе под нос. - Шшшшш!..» - И поднимал и опускал иголки.

-Ну вот, мечта Ежика сбылась, сказка закончилась, волшебная сила наша вся растрачена, и мы снова оказались в обычном мире. Прежде чем мы расстанемся, мне бы хотелось, чтобы вы одну минутку подумали, какая мечта есть у вас. Наше занятие окончено, а если кто-то захочет рассказать мне о своей мечте, то я охотно послушаю.

Заключение.

Ведущий выбирает уютный уголок в группе и беседует с каждым ребенком наедине.

Ритуал прощания.

Дети сидят на ковре вокруг декоративного водного фонтана. Шепотом произносят: «Мое лицо спокойное, мои щеки теплые, руки и ноги наполнены легкостью, мое дыхание спокойное, ровное, я отдыхаю, мне удобно и спокойно (вдох - выдох 3 раза), я спокоен».

2.1.31 Конспект №31 « Дюймовочка»

(по сказке Г.Х. Андерсена)

Задачи:

- 1.Формирование умения произвольно концентрировать внимание на заданных группах мышц.
- 2.Расширение представлений об эмоциях.
- 3.Расслабление с фиксацией внимания на дыхании.
- 4.Активизация и обогащение словарного запаса.
- 5.Развитие памяти, логического мышления, развитие зрительной памяти, зрительного внимания.
- 6.Развитие моторики рук, координации движений.
- 7.Снятие эмоционально-психического напряжения.
8. Развитие коммуникативных навыков.

Оборудование: красивый цветок (искусственный или живой), газовые платки, кукла-колдунья, бабочки из бумаги или ткани, звездная нить, сухой душ, детская подушка, декоративный водный фонтан.

Ритуал приветствия «Волшебная страна».

Дети сидят на ковре и держат в руках звездную нить.

В страну волшебства отправимся мы,

Где будем смеяться, грустить, удивляться.

С героями этой волшебной страны Мы будем встречаться.

Нас ждут приключения, сказки, игра,

Ну что, вы готовы? Тогда нам пора!

Соседу сосед, то есть друг другу,

Приветствие доброе скажем по кругу.

Дети передают по кругу приветствие, поворачиваются к своему соседу, улыбаются: «Доброе утро (день)!».

Вступление.

- Сегодня мы побываем в сказке, где главной героиней является маленькая девочка. Маленький... А как другими словами можно назвать маленького человечка? Малюсенький, крошечный, мелкий, крохотный, крохотуля, малыш, малютка, крошка...

- Дюймовочка, героиня нашей сегодняшней сказки, была ростом не больше дюйма, то есть два с половиной сантиметра (ведущий пальцами показывает рост девочки). Потому ее и назвали Дюймовочкой.

Вхождение в сказку.

-Силы на путешествие по сказке нам подарит волшебный цветок (демонстрирует красивый крупный цветок). Посмотрите на этот цветок очень и очень внимательно и почувствуйте, как его красота и сила переходят в ваше тело: голову... шею... руки... грудь... живот... ноги.

Вы наполнились волшебной силой и готовы к путешествию. Дети садятся в позу расслабления.

Сказка.

Ведущий. Жила на свете одна женщина. И не было у нее детей. А ей очень хотелось маленькую девочку. И тогда она решила пойти за помощью к старой колдунье.

- Ну что ж, горю твоему можно помочь, - сказала колдунья. - Вот тебе ячменное зерно. Это не простое зернышко. Посади его в цветочный горшок, а там увидишь, что будет.

Упражнение 1. «Ячменное зерно»

Ведущий берет куклу-колдунью, и каждый ребенок, обращаясь к ней, говорит: «Помоги мне, добрая колдунья!»

Колдунья «передает» ячменное зерно, касаясь ладони каждого ребенка.

Дети крепко зажимают в ладони «ячменное зерно», затем расслабляют руку (3-4 раза). То же с другой рукой. Дети «сажают» зерно в горшочек: «разгребают землю, закапывают, поливают».

Ведущий. И едва успела женщина посадить зерно, как из него тотчас же вырос прекрасный большой цветок. Внутри цветка что-то щелкнуло, и он весь раскрылся. В его чашечке сидела хорошенькая крошечная девочка, ростом не больше дюйма.

Упражнение 2. «Цветок»

Включается прибор динамической заливки света. Дети складывают ладони вместе, изображая стебелек, затем раздвигают центральные части ладошек, формируя «бутон». И, наконец, раскрывают пальцы веером: цветок распускается. Нужно подержать раскрытый цветок, ощутить напряжение в пальцах рук, затем потрясти кистями и расслабить руки (3 -4 раза).

Ведущий. Скорлупка грецкого ореха была колыбелькой девочки, а лепесток розы одеялом. Однажды ночью, когда Дюймовочка спала в своей чудесной колыбельке, в окно вскочила большущая жаба, отвратительная и мокрая. Она подхватила ореховую скорлупку с девочкой и утащила ее на свое лягушачье болото.

Упражнение 3. «Лягушата»

Дети садятся на корточки в позу «лягушат»: раздвинув и стороны колени и упершись ладонями в пол перед собой. «Лягушата» улыбаются сжатыми губами очень широко. С напряжением раскрывают глаза. Сохраняют некоторое время это выражение, затем расслабляют лицо: глаза... веки... щеки... губы. Повторяют это 2-4 раза, наблюдая за изменениями в лице. Затем дети садятся в позу расслабления и выполняют хлопки с одновременным кваканьем в определенном ритме и темпе: КВА - ква-ква, КВА - ква-ква, КВА - ква-ква.

Ведущий обращает внимание на то, чтобы упражнение выполнялось согласованно: никто из детей не должен опережать других, отставать от других или произвольно менять ритм.

Ведущий:- Вот славная жена для моего сына, - сказала жаба, и Дюймовочка горько-горько заплакала. Ей вовсе не хотелось выходить замуж за сына жабы. Маленькие резвые рыбки в реке пожалели прелестную девочку. Они

попросили рака перекусить лист кувшинки, на котором сидела Дюймовочка, и листок поплыл по ручью.

Упражнение 4. «Танец ручейка»

Дети берутся за ленты сухого душа и плавно кружатся, под музыку. Затем дети лежа расслабляются, слушают свое дыхание, сосредотачивая внимание на мышцах живота. В конце выдоха мышцы живота с некоторым напряжением втягиваются внутрь, на вдохе расслабляются.

Ведущий. Лист кувшинки плыл все дальше и дальше. Мимо пролетал майский жук. Он увидел Дюймовочку, схватил ее и унес на дерево. Там майский жук покормил Дюймовочку сладким цветочным соком и сказал, что она прелесть какая хорошенькая, хоть и совсем не похожа на жука.

Упражнение 5. «Любование»

Выбирается Дюймовочка, она садится на детскую подушку с гранулами. Каждый «жук», подлетая к «Дюймовочке», должен ласково погладить ее по плечу, голове или рукам и выразить свое восхищение, например: «Какая ты красивая (прелестная, замечательная, удивительная, чудесная, восхитительная)». Или: «Какие у тебя красивые (волосы, плечи, глаза...)».

Ведущий. Потом к ним пришли с визитом другие жуки, которые жили на том же дереве, оглядели Дюймовочку с ног до головы и нашли, что она совершенно некрасива, потому что не похожа на них.

- У нее только две ножки! Какое убожество!
- У нее даже нет усиков!
- Какая у ней тонкая талия!
- Фи, она похожа на человека!

Упражнение 6. «Отвращение»

Дети ходят вокруг Дюймовочки, разглядывают, чем она не похожа на жуков. Потом по очереди высказывают свое отвращение:

- Фи, у нее же нет усиков!
- Но у нее только две ножки, а у нас их целых шесть!
- Какая у нее безобразно тонкая талия!
- Фу, у нее совсем нет крыльев. Какое убожество!
- Фи, она похожа на человека! Совсем некрасива! И т. д.

Ведущий подбадривает ребенка, исполняющего роль Дюймовочки, говоря, что жуки абсолютно не правы, потому что она была самым очаровательным и прелестным созданием.

Ведущий. На самом деле Дюймовочка была прелестна. Она не стала обижаться на жуков и подружилась с другими обитателями леса: стрекозами, муравьями и бабочками. По утрам она ела сладкий цветочный мед и пила росу. Днем слушала птиц и танцевала с бабочками. Все лето прожила она в лесу.

Упражнение 7. «Танец с бабочками»

Ведущий включает спокойную, тихую музыку, и дети танцуют. Движения мягкие, спокойные, плавные.

- Всю волшебную силу мы истратили, поэтому прощаемся с Дюймовочкой до следующего занятия.

Ритуал прощания.

Дети сидят на ковре вокруг декоративного водного фонтана. Шепотом произносят: «Мое лицо спокойное, мои щеки теплые, руки и ноги наполнены легкостью, мое дыхание спокойное, ровное, я отдыхаю, мне удобно и спокойно (вдох - выдох 3 раза), я спокоен».

2.1.32 Конспект №32 «Дюймовочка» - 2

Задачи:

- 1.Формирование умения произвольно концентрировать внимание на заданных группах мышц.
- 2.Расширение представлений об эмоциях.
- 3.Активизация и обогащение словарного запаса.
- 4.Развитие памяти, логического мышления.
- 5.Снятие эмоционально-психического напряжения.
6. Развитие коммуникативных навыков.

Оборудование: красивый цветок, газовые платки, ленты, искусственные цветы, куклы-марионетки, камни, кусок ткани (не менее чем 1,5х1,5 м), панно, светильник для релаксации, сухой душ, звездная нить, декоративный водный фонтан.

Ритуал приветствия «Волшебная страна».

Дети сидят на ковре и держат в руках звездную нить.

В страну волшебства отправимся мы,

Где будем смеяться, грустить, удивляться.

С героями этой волшебной страны Мы будем встречаться.

Нас ждут приключения, сказки, игра,

Ну что, вы готовы? Тогда нам пора!

Соседу сосед, то есть друг другу,

Приветствие доброе скажем по кругу.

Дети передают по кругу приветствие, поворачиваются к своему соседу, улыбаются: «Доброе утро (день)!».

Вступление.

- Сегодня мы продолжаем путешествие по сказке «Дюймовочка». Давайте вспомним, чем закончилось прошлое занятие.

Сказка.

Ведущий. Так прошло лето, прошла и осень. Начиналась длинная холодная зима. Холод пробирал Дюймовочку насквозь. Пошел снег, и каждая снежинка была для Дюймовочки тем же, что для нас целая лопата снега. Дюймовочка совсем озябла пошла из лесу искать себе приют на зиму.

Упражнение 1. «Холод»

Включается звездный шар. Дети идут по кругу и «мерзнут».

- Мерзнуть приятно? А как, по-вашему, ваши руки, лица, плечи сейчас расслабленные или напряженные? А напряженные (почувствуйте), значит, какие? (Скованные, жесткие, твердые, беспокойные.)

Детям предлагается потрогать, пощупать мышцы рук, плеч, чтобы убедиться, что они твердые, жесткие, скованные.

Дети продолжают идти по кругу, «мерзнуть», слушая продолжение сказки.

Ведущий. Долго брела Дюймовочка но несю, наконец, нашла в большое поле. А там, в поле, она наткнулась на норку полевой мыши.

- «Ах ты, бедняжка! - сказала полевая мышь. Ну, иди сюда, погрейся да поешь со мной».

Упражнение 2. «Тепло».

Ведущий от имени полевой мыши нежно гладит каждого ребенка по плечам, рукам. Затем дети по очереди подходят к панно «Бесконечность», тот-час же каждый из них перестает «мерзнуть», расслабляются и садятся на пол.

Ведущий обращает внимание детей на то, что расслабленные мышцы становятся мягкими, спокойными, свободными.

Ведущий:

- Ты мне нравишься, - сказала полевая мышь. - Оставайся у меня на зиму. Дюймовочка и осталась.

- Скоро у нас будет гость, - сказала как-то полевая мышь, он носит роскошную шубу из черного бархата. Выходи за него замуж, с ним не пропадешь. Только он слепой и не любит солнца.

Упражнение 3. «Крот»

Один ребенок «крот», а кто-то из остальных детей принимает какую-либо позу. «Кроту» завязывают глаза, и он на ощупь пытается определить позу другого ребенка и повторить ее с закрытыми глазами.

Ведущий. Однажды, гуляя с Дюймовочкой по подземному ходу, крот остановился и сказал: «Здесь лежит мертвая птица». Это была ласточка.

Ночью, когда все уснули, Дюймовочка пробралась к птице и накрыла ее ковром из травинок, сухого мха и пуха. «Прощай, милая ласточка! - сказала Дюймовочка и прижалась головой к шелковистым перышкам на груди у птицы. И вдруг она услышала стук сердца. Ласточка была жива.

Упражнение 4. «Стук сердца»

Включается светильник для релаксации. Дети разбиваются на пары. Один в паре «ласточка», другой «Дюймовочка». «Ласточка» ложится на пол, а «Дюймовочка» слушает стук ее сердца, приложив ухо к груди.

«Ласточка» лежит, не двигается, слушает ощущения в теле и прикосновения «Дюймовочки». Потом дети меняются ролями, и упражнение повторяется.

Всю зиму Дюймовочка ухаживала за ласточкой, а когда наступила весна, они расстались и ласточка скрылась в зеленом лесу.

А слепой крот приходил каждый вечер и все болтал о том, что, когда закончится лето, они с Дюймовочкой сыграют свадьбу. Дюймовочка вовсе не любила скучного крота, но она была очень послушна и не хотела огорчать

полевою мышь. А мышь наняла пауков-ткачей, и они ткали круглые сутки, чтобы приготовить Дюймовочке ткань на свадебный наряд.

Упражнение 5. «Путаница»

Дети стоят в кругу и держатся за ткань. Задача детей - не выпуская ткань из рук, запутаться, то есть вместо круга создать другую фигуру. Дети несколько раз запутываются и распутываются.

- Когда вам было приятнее: когда вы были запутанными или распутанными?

Ведущий. И вот наступила осень. Дюймовочка в последний раз вышла полюбоваться солнышком. Она подняла голову и вдруг увидела свою милую ласточку.

- Садись ко мне на спину, - сказала ласточка, и мы улетим с тобой далеко-далеко, туда, где стоит вечное лето и всегда цветут цветы.

Упражнение 6. «Полет»

Дети берут в каждую руку по ленточке сухого душа и «летят» по кругу, выполняя мягкие, плавные взмахи. Затем они опускают руки, расслабляются и отпускают усталость, напряженность, тяжесть.

Ведущий. А в теплых краях росли пышные, зеленые деревья и чудесные цветы. Ласточка посадила Дюймовочку на лепесток одного из цветов. Но что за чудо? В чашечке цветка оказался маленький человечек, такой светлый и прозрачный, словно он был из хрусталя или утренней росы. За плечами у него дрожали легкие крылышки, на голове блестела маленькая золотая корона. Это был король эльфов и настоящий жених. Не то что сын жабы или крот в бархатной шубе. Из каждого цветка вылетели эльфы и закружились в веселом хороводе.

Упражнение 7. «Танец эльфов»

Дети танцуют с газовыми платками. Ведущий напоминает им, что эльфы легкие и нежные создания, а потому и движения должны быть мягкими, плавными и легкими.

После танца дети расслабляются в положении сидя.

— Закончилась сказка, и мы снова оказались в детском саду.

Ритуал прощания.

Дети сидят на ковре вокруг декоративного водного фонтана. Шепотом произносят: «Мое лицо спокойное, мои щеки теплые, руки и ноги наполнены лёгкостью, мое дыхание спокойное, ровное, я отдыхаю, мне удобно и спокойно (вдох - выдох 3 раза), я спокоен.

Заключение.

- Но прежде чем мы расстанемся, я хочу предложить вам одно задание. Посмотрите на эти предметы (ленты, куклы, платки, цветы, камни).

- Каких персонажей сказки «Дюймовочка» вы могли бы показать с помощью этих предметов?

(Примеры ответов: в этом цветке живет эльф, эта кукла может быть жабой, этот камень похож на жука и т. д.)

- Спасибо. Все молодцы!

3.Список литературы

1. Куражева, Н.Ю. [и др.]; под ред. Н.Ю. Куражевой - «Цветик - семицветик». Программа психолого- педагогических занятий для дошкольников 5-6 лет. - СПб.; М.: Речь, 2019.
2. Куражева Н.Ю., Тузаева А. С., Козлова И.А. ; под ред. Н.Ю. Куражевой. 70 развивающих заданий для дошкольников 5- 6 лет.- СПб.; Речь, М.: 2019.
- 3.Колос Г.Г. 28 занятий для преодоления неуверенности и тревожности у детей 5-7 лет. –М.: АРКТИ, 2019.
- 4.Полякевич Ю.В., Осинина Г.Н. Формирование коммуникативных навыков у детей 3-7 лет: комплексные занятия на основе игровых технологий. Изд. 3-е, испр. – Волгоград: Учитель.
- 5.Селищева Т.В. Коррекционно – развивающие занятия с детьми 5-7 лет. Полифункциональная интерактивная среда темной сенсорной комнаты. Сказкотерапия. Игротерапия. – Волгоград: Учитель.