**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ**

Краснодарский край

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования город Краснодар**

**«Детский сад комбинированного вида №192 «Академия детства»**

Им. Артюшкова В.Д. ул., д.17 г. Краснодар, 350016, тел./факс (861) 992-49-28

**Методический материал**

**«Развитие социального интеллекта детей дошкольного возраста»**



Воспитатель Мамедризаева П.А.

**Пояснительная записка**

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО) одной из приоритетных задач ставит охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. В разделе 2.6. ФГОС «Социально коммуникативное развитие» отмечена важность развития социального и эмоционально интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формирования готовности к совместной деятельности со сверстниками.

Следовательно, развитие социального интеллекта должно быть одним из основных направлений в работе педагогов детских садов.

Распознавание и передача эмоций – сложный процесс, требующий от ребенка определенных умений и знаний. Эмоции играют важную роль в жизни детей: они помогают воспринимать действительность и реагировать на нее. Выражение ребенком своих чувств – важный показатель понимания им своего внутреннего мира, свидетельствующий о психическом состоянии, благополучии, перспективах развития.

Общение и взаимодействие не будут эффективными, если их участники не смогут понимать эмоциональное состояние друг друга и управлять собственными эмоциями. Это, в свою очередь, ведет к снижению способности у детей воспринимать социальные ситуации и правильно их прогнозировать. Все это говорит о необходимости развития эмоциональной сферы, являющейся основой формирования системы интеллектуальных способностей, определяющих адекватность понимания поведения людей, а также необходимости повышения знаний ребенка относительно тех или иных социальных событий, в которых он принимает участие.

Социальный интеллект представляет собой систему интеллектуальных способностей, определяющих адекватность понимания поведения людей. Выполняя регулирующую функцию в межличностном общении, социальный интеллект обеспечивает социальную адаптацию личности, гладкость в отношениях с людьми.

Лица с высоким социальным интеллектом способны извлечь максимум информации о поведении людей, понимать язык невербального общения, высказывать быстрые и точные суждения о людях, успешно прогнозировать их реакции в заданных обстоятельствах, проявлять дальновидность в отношениях с другими, что способствует их успешной социальной адаптации. Таким людям, как правило, свойственна контактность, открытость, тактичность, доброжелательность и сердечность, тенденция к психологической близости в общении.

В век информации всё большее значение приобретает такое свойство личности как умение эффективно общаться, объективно воспринимать информацию и реагировать на все изменения окружающего мира. Развитие социального интеллекта – важный и необходимый этап социализации ребенка в общем процессе освоения им опыта общественной жизни и общественных отношений. Социализация – это процесс, во время которого ребёнок осваивает ценности, традиции, культуру общества, в котором ему предстоит жить. Ребенок дошкольного возраста воспринимает окружающий его социальный мир не так, как его воспринимают и понимают взрослые. Это происходит в силу малого жизненного опыта, особенностей развития восприятия, мышления, воображения, высокой эмоциональности.

Социальный интеллект важен для детей дошкольного возраста. От того, что ребенок знает о себе, о своих близких, о месте где он живет, что он чувствует в определенные моменты, зависит успешное формирование социально значимых личностных качеств. Это, в свою очередь, влияет на успешность адаптации в новой системе социальных отношений, на активное развитие его познавательных возможностей. Играя, занимаясь, общаясь с взрослыми и сверстниками, он учится жить  рядом с другими, учитывать их интересы, правила, нормы поведения в обществе, т.е. становится социально компетентным.

**Социальный интеллект**является фактором социальной адаптации личности, а успешная адаптация ведет к снижению невротизации личности и к росту личностных достижений. Социальный интеллект позволяет самому человеку оценивать собственные достоинства и недостатки, а так же является необходимым условием эффективного межличностного взаимодействия.

***Условия развития социального интеллекта у детей старшего дошкольного возраста.***

Важным условием становления социального интеллекта является первичная структура социализации - семья. Важнейшая функция семьи - воспитание подрастающего поколения. Непосредственное влияние оказывают, слили семейного воспитания. В каждой семье объективно складывается определенная, далеко не всегда осознанная ею система воспитания. Здесь имеется в виду и понимание целей воспитания, и формулировка его задач, и более или менее целенаправленное применение методов и приемов воспитания, учет того, что можно и чего нельзя допустить в отношении ребенка. Особенности семейного воспитания, в частности стиль семейного воспитания, оказывают существенное влияние на становление личности в целом и социального интеллекта в частности.

Особая роль в становлении социального интеллекта принадлежит индивидуально-психологическим особенностям личности, таким как темперамент, любознательность. Поскольку социальный интеллект обеспечивает познание в субъект – субъектных отношениях, то любознательность в свою очередь способствует продуктивности данного познания. Социальный интеллект обеспечивает понимание поступков и действий людей. Социальный интеллект является фактором социальной адаптации личности, а успешная адаптация ведет к снижению невротизации личности и к росту личностных достижений. Социальный интеллект позволяет самому человеку оценивать собственные достоинства и недостатки, а так же является необходимым условием эффективного межличностного взаимодействия.

**Социальный интеллект –** это интеллект индивида, формирующийся в ходе его социализации, под воздействием условий определенной социальной среды. Механизмом формирования личности выступает процесс социализации. Научно доказано, что высокий уровень социального интеллекта характеризуется уверенностью в себе, гибкостью в поведении, креативностью, прекрасными показателями морального сознания. Чем ниже уровень социального интеллекта, тем больше в человеке присутствуют замкнутость, агрессивность.

Ребенок-дошкольник с развитым социальным интеллектом:

-Умеет устанавливать коммуникативный контакт с детьми;

-Откликается на просьбы других детей

-С удовольствием занимается вместе со взрослым;

-Успешно действует под руководством взрослого;

-Принимает помощь взрослого;

-Часто взаимодействует со сверстниками;

-Моделирует различные отношения в сюжетно - ролевых играх;

-Проявляет лидерские способности;

-Умеет занимать других детей; с удовольствием участвует в играх, предложенных другими детьми;

-Успешно разрешает конфликты со сверстниками;

-Действует самостоятельно;

-Умеет сдерживать проявление своих эмоций, контролировать свое поведение;

-Признает правила, предложенные взрослым и другими детьми.

Одним из самых важных аспектов интеллектуального роста ребёнка является творчество.Интеллектуальное развитие ребёнка во многом зависит от его творческих способностей, а если эти способности с раннего детства направлены в нужное русло, и ребёнок правильно воспитан, можно почти со стопроцентной уверенностью сказать, что дальнейшее школьное обучение, будет успешным и вызовет у ребёнка только положительные эмоции.

Предложенный методический материал направлен на формирование социального интеллекта у детей старшего дошкольного возраста с помощью игр, упражнений, этюдов, включает тематический план на 30 встреч, описание деятельности с детьми, диагностический инструментарий, список литература. Адресован воспитателям и педагогам-психологам ДОО, родителям.

Методический материал «Развитие социального интеллекта детей дошкольного возраста» был апробирован на практике с детьми старшего дошкольного возраста и показал свои положительные результаты: дети научились понимать свои эмоциональные состояния и окружающих людей, решать проблемные ситуации, договариваться, улавливать оттенки речи. Развитие социального интеллекта способствовало в том числе подготовке детей к школьному обучению. У воспитанников развилась самостоятельность суждений, умение спорить, отстаивать свое мнение, задавать вопросы, инициировать получение новых знаний. Соответствующий уровень развития общения ребенка с ровесниками, заложенный в дошкольном возрасте, позволяет ему адекватно действовать в школе. Наиболее эффективный результат дает использование личностно-ориентированных технологий на основе активизации и интенсификации деятельности воспитанников. Социальный интеллект в дошкольном возрасте находится еще только в начальной стадии своего развития. Предстоит развивать каждый структурный компонент интеллекта. И в дальнейшем он будет работать на достижение главной цели – устранение барьеров в общении и развитие взаимопонимания в каждом отдельном случае.

**Тематический план организованной деятельности с детьми**

|  |  |
| --- | --- |
| Основные цели занятия | Содержание занятия |
| **Игровая ситуация № 1** | |
| - Развить чувство принадлежности к группе, настроить группу на совместную работу, выработать позитивное восприятие участниками группы друг друга.  - Формирование навыков позитивного межличностного общения через развитие умения согласовывать собственное поведение с поведением других детей. | ***Вводная часть***  ● *приветствие:* упражнение -  приветствие «Здравствуйте», игра «Назови себя»;  ● *разминка:* игра «Змейка»  ***Основная часть***  ● *релаксационный блок:* игра «Флажок»;   ● *коммуникативный блок:* игры «Жучок», «На тропинке»  ***Заключительная часть***   ● *рефлексия:* упражнения «Нарисуй облако своего настроения», «Понравилось – не понравилось»;  ● *прощание:* упражнение – прощание «До свидания» |
| **Игровая ситуация № 2** | |
| - Развить чувство принадлежности к группе, настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками занятий, выработать позитивное восприятие участниками группы друг друга.  - Формирование навыков позитивного межличностного общения через развитие умения согласовывать собственное поведение с поведением других детей. | ***Вводная часть***  ● *приветствие:* упражнение -  приветствие «Здравствуйте», игра «Снежный ком»; ● *разминка:* игра «Змейка»  ***Основная часть***  ● *релаксационный блок:* игра «Флажок»;  ● *коммуникативный блок:* игры «Жучок», «Мостик»  ***Заключительная часть***  ● *рефлексия:* упражнения «Нарисуй облако своего настроения», «Понравилось – не понравилось»;  ● *прощание:* упражнение – прощание «До свидания» |
| **Игровая ситуация № 3** | |
| - снятие эмоционального и мышечного напряжения.  - Формирование навыков позитивного межличностного общения через развитие умения согласовывать собственное поведение с поведением других детей. | ***Вводная часть***  ● *приветствие:* упражнение -  приветствие «Здравствуйте»;  ● *разминка:* игра «Змейка»  ***Основная часть***  ● *релаксационный блок:* этюды «Штанга», «Качели»;  ● *коммуникативный блок:* игры «Жучок», «Путанка»  ***Заключительная часть***  ● *рефлексия:* упражнения «Нарисуй облако своего настроения», «Понравилось – не понравилось»;  ● *прощание:* упражнение – прощание «До свидания» |
| **Игровая ситуация № 4** | |
| - снятие эмоционального и мышечного напряжения.  - Формирование навыков позитивного межличностного общения через развитие умений видеть и подчеркивать положительные качества и достоинства других детей, согласовывать собственное поведение с поведением других детей. | ***Вводная часть***  ● *приветствие:* упражнение -  приветствие «Здравствуйте»;  ● *разминка:* игра «Ток»  ***Основная часть***  ● *релаксационный блок:* этюды «Штанга», «Качели», игра «Змейка»;  ● *коммуникативный блок:* игры «Пожелания», «Продолжи движение»;  ***Заключительная часть***  ● *рефлексия:* упражнения «Нарисуй облако своего настроения», «Понравилось – не понравилось»;  ● *прощание:* упражнение – прощание «До свидания» |
| **Игровая ситуация № 5** | |
| - снятие эмоционального напряжения, преодоление двигательного автоматизма.  - Знакомство с понятием «эмоциональный мир человека», обогащение словаря эмоций.  - Формирование навыков позитивного межличностного общения через развитие умения видеть и подчеркивать положительные качества других детей. | ***Вводная часть***  ● *приветствие:* упражнение -  приветствие «Здравствуйте»;  ● *разминка:* игра «Ток»  ***Основная часть***  ● *релаксационный блок:* игры «Стоп», «Запретный номер»;  ● *эмоциональный блок:* упражнение «Мимика в рисунках»;  ● *коммуникативный блок:* игры «Чей голос?», «Молекула»  ***Заключительная часть***  ● *рефлексия:* упражнения «Нарисуй облако своего настроения», «Понравилось – не понравилось»;  ● *прощание:* упражнение – прощание «До свидания» |
| **Игровая ситуация № 6** | |
| - снятие эмоционального и мышечного напряжения.  - Знакомство с понятием «эмоциональный мир человека», обогащение словаря эмоций.  - Формирование навыков позитивного межличностного общения через развитие умения видеть и подчеркивать положительные качества других детей. | ***Вводная часть***  ● *приветствие:* упражнение -  приветствие «Здравствуйте»;  ● *разминка:* игра «Ток»  ***Основная часть***  ● *релаксационный блок:* упражнение «Солнышко и тучка», игра «Запретный номер»;  ● *эмоциональный блок:* упражнение «Мимика в рисунках»;  ● *коммуникативный блок:* игры «Молекула», «Чей голос- 2»  ***Заключительная часть***  ● *рефлексия:* упражнения «Нарисуй облако своего настроения», «Понравилось – не понравилось»;  ● *прощание:* упражнение – прощание «До свидания» |
| **Игровая ситуация № 7** | |
| - снятие эмоционального и мышечного напряжения.  - Формирование навыков позитивного межличностного общения через развитие умения согласовывать собственное поведение с поведением других детей. | ***Вводная часть***  ● *приветствие:* упражнение -  приветствие «Поздороваться с соседом справа»;  ● *разминка:* игра «Иголка и нитка»  ***Основная часть***  ● *релаксационный блок:* упражнение «Солнышко и тучка», игра «Пожалуйста»;  ●*эмоциональный блок:* игра «Напряжение - расслабление»  ● *коммуникативный блок:* игра «Лабиринт»  ***Заключительная часть***  ● *рефлексия:* упражнения «Нарисуй облако своего настроения», «Понравилось – не понравилось»;  ● *прощание:* упражнение – прощание «До свидания» |
| **Игровая ситуация № 8** | |
| - снятие эмоционального напряжения, преодоление двигательного автоматизма.  - Осознание своих эмоциональных переживаний;  - Формирование навыков позитивного межличностного общения через развитие умения видеть и подчеркивать положительные качества других детей. | ***Вводная часть***  ● *приветствие:* упражнение -  приветствие «Поздороваться с соседом слева»;  ● *разминка:* игра «Иголка и нитка»  ***Основная часть***  ● *релаксационный блок:* игры «Пожалуйста», «Замри»;  ● *эмоциональный блок:* игра «Что и когда я чувствую»;  ● *коммуникативный блок:* игры «Передай движение»  ***Заключительная часть***  ● *рефлексия:* упражнения «Нарисуй облако своего настроения», «Понравилось – не понравилось»;  ● *прощание:* упражнение – прощание «До свидания» |
| **Игровая ситуация № 9** | |
| - снятия эмоционального напряжения.  - Осознание своих эмоциональных состояний.  - Формирование навыков позитивного межличностного общения через развитие умения видеть и подчеркивать положительные качества других детей, умения согласовывать свои действия с действиями других детей. | ***Вводная часть***  ● *приветствие:* упражнение -  приветствие «Здравствуйте»;  ● *разминка:* игра «Расставить посты»  ***Основная часть***  ● *релаксационный блок:* игры «Противоположные движения», «Замри»;  ● *эмоциональный блок:* игра «Что и когда я чувствую»  ● *коммуникативный блок:* игры «Передай движение», «Хлопки»  ***Заключительная часть***  ● *рефлексия:* упражнения «Нарисуй облако своего настроения», «Понравилось – не понравилось»;  ● *прощание:* упражнение – прощание «До свидания» |
| **Игровая ситуация № 10** | |
| - Снятие эмоционального напряжения, преодоление двигательного автоматизма.  - Осознание своих эмоциональных переживаний. | ***Вводная часть***  ● *приветствие:* упражнение -  приветствие «Здравствуйте»;  ● *разминка:* игра «Расставить посты»  ***Основная часть***  ● *релаксационный блок:* игры «Запретное движение», «Змейка-2»;  ● *эмоциональный блок:* игра «Передай настроение»  ● *коммуникативный блок:* игра «Атомы и молекулы»  ***Заключительная часть***  ● *рефлексия:* упражнения «Нарисуй облако своего настроения», «Понравилось – не понравилось»;  ● *прощание:* упражнение – прощание «До свидания» |
| **Игровая ситуация № 11** | |
| - Снятие мышечного напряжения.  - Освоение позитивных формул поведения и отношения к себе и окружающим.  - Формирование способности понимать и передавать эмоциональное состояние другого человека при помощи жестов и мимики.  - Развитие мимических движений. | ***Вводная часть***  ● *приветствие:* упражнение -  приветствие «Общий круг»;   ● *разминка:* игра «Змейка-2»  ***Основная часть***   ● *релаксационный блок:* упражнения «Пингвины», «Солнышко и тучка»;   ● *эмоциональный блок:* игра «Инсценировка»   ● *коммуникативный блок:* игры «Атомы и молекулы»  ***Заключительная часть***  ● *рефлексия:* упражнения «Нарисуй облако своего настроения», «Понравилось – не понравилось»;  ● *прощание:* упражнение – прощание «До свидания» |
| **Игровая ситуация № 12** | |
| - Формирование способности понимать  эмоциональное состояние другого человека. | ***Вводная часть***  ● *приветствие:* упражнение -  приветствие «Общий круг»;  ● *разминка:* игра «Сороконожка»  ***Основная часть***  ● *релаксационный блок:* парная игра «Зоопарк» - «Канон»;  ● *эмоциональный блок:* игра «Загадочный стук»  ● *коммуникативный блок:* игры «Летел лебедь»  ***Заключительная часть***  ● *рефлексия:* упражнения «Нарисуй облако своего настроения», «Понравилось – не понравилось»;  ● *прощание:* упражнение – прощание «До свидания» |
| **Игровая ситуация № 13** | |
| - Формирование способности понимать эмоциональное состояние другого человека. | ***Вводная часть***  ● *приветствие:* упражнение -  приветствие «Общий круг»;   ● *разминка:* игра «Сороконожка»  ***Основная часть***   ● *релаксационный блок:* парная игра «Зоопарк» - «Канон»;   ● *эмоциональный блок:* игра «Загадочный круг»;   ● *коммуникативный блок:* игра «Зеркало»  ***Заключительная часть***  ● *рефлексия:* упражнения «Нарисуй облако своего настроения», «Понравилось – не понравилось»;  ● *прощание:* упражнение – прощание «До свидания» |
| **Игровая ситуация № 14** | |
| - Развитие чувства близости с другими людьми, принятия детьми друг друга.  - Формирование способности осознавать и  понимать  собственное эмоциональное состояние. | ***Вводная часть***  ● *приветствие:* упражнение -  приветствие «Общий круг»;  ● *разминка:* игра «Поймай последнего»  ***Основная часть***  ● *релаксационный блок:* парная игра «Зоопарк» - «Канон»;  ● *эмоциональный блок:* игра «Мое настроение»  ● *коммуникативный блок:* игра «Интересная походка»  ***Заключительная часть***  ● *рефлексия:* упражнения «Нарисуй облако своего настроения», «Понравилось – не понравилось»;  ● *прощание:* упражнение – прощание «До свидания» |
| **Игровая ситуация № 15** | |
| - Помочь ребенку увидеть свои положительные стороны, почувствовать, что он принимаем и ценим другими детьми.  - Формирование способностей осознавать и  понимать  собственное эмоциональное состояние, понимать эмоциональное состояние окружающих людей.  - Обучение элементам техники выразительных движений, развитие мимических движений.  - Формирование умения согласовывать собственное поведение с поведением других детей.  - Развитие доверия друг к другу; развитие чувства безопасности по отношению к другим людям. | ***Вводная часть***  ● *приветствие:* упражнение -  приветствие «Здравствуйте» упражнение «Комплименты»;  ● *разминка:* игра «Поймай последнего»  ***Основная часть***  ● *релаксационный блок:* упражнения «Игры с песком»,  «Ива - тополь»;   ● *эмоциональный блок:* игра «Мое настроение»   ● *коммуникативный блок:* игра «Слепой и поводырь»  ***Заключительная часть***  ● *рефлексия:* упражнения «Нарисуй облако своего настроения», «Понравилось – не понравилось»;  ● *прощание:* упражнение – прощание «До свидания» |
| **Игровая ситуация № 16** | |
| - Помочь ребенку увидеть свои положительные стороны, почувствовать, что он принимаем и ценим другими детьми.  - Формирование способности осознавать и  понимать  собственное эмоциональное состояние, правильно оценивать отношение к себе других людей. | ***Вводная часть***  ● *приветствие:* упражнение -  приветствие «Здравствуйте», игра «Комплименты»;  ● *разминка:* игра «Поймай последнего»  ***Основная часть***  ● *релаксационный блок:* упражнения «Ива - тополь», «Пылинки»;  ● *эмоциональный блок:* игра «Какое у меня сегодня настроение»;   ● *коммуникативный блок:* игра «Летел лебедь»  ***Заключительная часть***   ● *рефлексия:* упражнения «Нарисуй облако своего настроения», «Понравилось – не понравилось»;   ● *прощание:* упражнение – прощание «До свидания» |
| **Игровая ситуация № 17** | |
| - Помочь ребенку увидеть свои положительные стороны, формирование чувства ценности других и самоценности.  - Формирование способности «видеть» сверстника.  - Формирование способности осознавать и  понимать  собственное эмоциональное состояние. | ***Вводная часть***  ● *приветствие:* упражнение -  приветствие «Здравствуйте», игра «Конкурс хвастунов»;  ● *разминка:* игра «Змейка»  ***Основная часть***  ● *релаксационный блок:* упражнения «Игра с песком»;  ● *эмоциональный блок:* игра «Мое настроение»;  ● *коммуникативный блок:* игра «Выбери партнера»  ***Заключительная часть***  ● *рефлексия:* упражнения «Нарисуй облако своего настроения», «Понравилось – не понравилось»;  ● *прощание:* упражнение – прощание «До свидания» |
| **Игровая ситуация № 18** | |
| - Развитие умения правильно понимать свое эмоциональное состояние  - Формирование способности «видеть» сверстника и понимать его эмоциональное состояние.  - Развитие чувства близости с другими людьми, принятия детьми друг друга.  - Формирование навыков позитивного общения. | ***Вводная часть***  ● *приветствие:* упражнение -  приветствие «Здравствуйте», игра «Связующая нить»;  ● *разминка:* игра «Змейка»  ***Основная часть***  ● *релаксационный блок:* упражнения «Солнышко и тучка», игра «Запретное движение»;  ● *эмоциональный блок:* игра «Какое у меня сегодня настроение»;  ● *коммуникативный блок:* упражнение «Волшебники», игра «Радио»  ***Заключительная часть***  ● *рефлексия:* упражнения «Нарисуй облако своего настроения», «Понравилось – не понравилось»;  ● *прощание:* упражнение – прощание «До свидания» |
| **Игровая ситуация № 19** | |
| - Формирование способности «видеть» сверстника и понимать его эмоциональное состояние.  - Развитие чувства близости с другими людьми, принятия детьми друг друга.  - Формирование навыков позитивного общения.  - Развитие навыков невербального общения. | ***Вводная часть***  ● *приветствие:* упражнение -  приветствие «Здравствуйте», игра «Связующая нить»;  ● *разминка:* игра «Змейка»  ***Основная часть***  ● *релаксационный блок:* упражнения «Солнышко и тучка»;  ● *эмоциональный блок:* игра «Какие эмоции гостили у меня вчера?»;  ● *коммуникативный блок:* упражнение «Как живешь?», упражнение «Волшебники», игра «Радио»  ***Заключительная часть***  ● *рефлексия:* упражнения «Нарисуй облако своего настроения», «Понравилось – не понравилось»;  ● *прощание:* упражнение – прощание «До свидания» |
| **Игровая ситуация № 20** | |
| - Формирование навыков позитивного общения.  - Развитие доверия друг к другу; развитие чувства безопасности по отношению к другим людям. | ***Вводная часть***  ● *приветствие:* упражнение -  приветствие «Поздороваться различными способами»;  ● *разминка:* игра «Поймай последнего»  ***Основная часть***  ● *релаксационный блок:* упражнения «Цветок», игра «Четыре стихии»;  ● *эмоциональный блок:* игра «Колокол»;  ● *коммуникативный блок:* упражнение «Молекула», игра «Сосед, подними руку»  ***Заключительная часть***  ● *рефлексия:* упражнения «Нарисуй облако своего настроения», «Понравилось – не понравилось»;  ● *прощание:* упражнение – прощание «До свидания» |
| **Игровая ситуация № 21** | |
| - Формирование навыков позитивного общения.  - Развитие доверия друг к другу; развитие чувства безопасности по отношению к другим людям. | ***Вводная часть***  ● *приветствие:* упражнение -  приветствие «Здравствуйте», игра «Доброе слово; ● *разминка:* игра «Сороконожка»  ***Основная часть***  ● *релаксационный блок:* упражнения «После дождя», «Пылинки»;  ● *эмоциональный блок:* упражнение «Колокол»;  ● *коммуникативный блок:* упражнение «Молекула», игра «Сосед, подними руку»  ***Заключительная часть***  ● *рефлексия:* упражнения «Нарисуй облако своего настроения», «Понравилось – не понравилось»;  ● *прощание:* упражнение – прощание «До свидания» |
| **Игровая ситуация № 22** | |
| - Формирование способности «видеть» сверстника.  - Формирование навыков позитивного восприятия другого.  - Развитие доверия друг к другу; развитие чувства безопасности по отношению к другим людям. | ***Вводная часть***  ● *приветствие:* упражнение -  приветствие «Здравствуйте», игра «Ток»;  ● *разминка:* игра «Сороконожка»  ***Основная часть***  ● *релаксационный блок:* этюд «Потянулись - сломались», упражнение «Воздушный балл»  ● *эмоциональный блок:* игра «Колокол»;  ● *коммуникативный блок:* игра «Дотронься до…», упражнение «Молекула»  ***Заключительная часть***  ● *рефлексия:* упражнения «Нарисуй облако своего настроения», «Понравилось – не понравилось»;  ● *прощание:* упражнение – прощание «До свидания» |
| **Игровая ситуация № 23** | |
| - Развитие умения правильно понимать свое эмоциональное состояние и умения адекватно выразить его.  - Формирование способности «видеть» сверстника и понимать его эмоциональное состояние.  - Формирование навыков позитивного общения.  - Развитие навыков невербального общения. | ***Вводная часть***  ● *приветствие:* упражнение -  приветствие «Здравствуйте», игра «Ток»;  ● *разминка:* игра «Поймай последнего»  ***Основная часть***  ● *релаксационный блок:* этюд «Потянулись - сломались», упражнения «Танец морских волн»;  ● *эмоциональный блок:* игра «Глаза в глаза»;  ● *коммуникативный блок:* игра «Дотронься до…», упражнение «Скажи без слов»  ***Заключительная часть***  ● *рефлексия:* упражнения «Нарисуй облако своего настроения», «Понравилось – не понравилось»;  ● *прощание:* упражнение – прощание «До свидания» |
| **Игровая ситуация № 24** | |
| - Развитие умения правильно выражать свое эмоциональное состояние и умения адекватно выразить свое.  - Формирование способности «видеть» сверстника и понимать его эмоциональное состояние.  - Формирование навыков позитивного общения. | ***Вводная часть***  ● *приветствие:* упражнение -  приветствие «Здравствуйте», игра «Я хотел бы быть таким, как ты»;  ● *разминка:* игра «Иголка и нитка»  ***Основная часть***  ● *релаксационный блок:* этюд «Кораблик», упражнения «Танец морских волн»;  ● *эмоциональный блок:* игра «Ассоциации»;  ● *коммуникативный блок:* игра «Хорошие новости»  ***Заключительная часть***  ● *рефлексия:* упражнения «Нарисуй облако своего настроения», «Понравилось – не понравилось»;  ● *прощание:* упражнение – прощание «До свидания» |
| **Игровая ситуация № 25** | |
| - Развитие умения правильно понимать свое эмоциональное состояние и умения адекватно выразить его.  -Помочь ребенку почувствовать, что он принимаем и ценим другими детьми; формирование чувства ценности других и самоценности.  - Формирование способности «видеть» сверстника и позитивно воспринимать его.  - Формирование навыков позитивного общения. | ***Вводная часть***  ● *приветствие:* упражнение -  приветствие «Поздороваться различными способами», игра «Подарки»;  ● *разминка:* игра «Иголка и нитка»  ***Основная часть***  ● *релаксационный блок:* этюд «Качели», упражнения «Пылинки»;  ● *эмоциональный блок:* игра «Тренируем эмоции»;  ● *коммуникативный блок:* упражнение «Прогулка по ручью»  ***Заключительная часть***  ● *рефлексия:* упражнения «Нарисуй облако своего настроения», «Понравилось – не понравилось»;  ● *прощание:* упражнение – прощание «До свидания» |
| **Игровая ситуация № 26** | |
| - Развитие умения правильно выражать свое эмоциональное состояние.  - Формирование способности «видеть» сверстника и позитивно воспринимать его, понимать его эмоциональное состояние.  - Формирование навыков позитивного общения. | ***Вводная часть***  ● *приветствие:* упражнение -  приветствие «Общий круг»;   ● *разминка:* игра «Иголка и нитка»  ***Основная часть***  ● *релаксационный блок:* упражнения «Игры с песком», этюд «Качели»;  ● *эмоциональный блок:* игра «Тренируем эмоции»;  ● *коммуникативный блок:* упражнение «По грибы»  ***Заключительная часть***  ● *рефлексия:* упражнения «Нарисуй облако своего настроения», «Понравилось – не понравилось»;  ● *прощание:* упражнение – прощание «До свидания» |
| **Игровая ситуация № 27** | |
| - Развитие умения правильно понимать свое эмоциональное состояние и умения адекватно выразить его.  - Формирование способности «видеть» сверстника и позитивно воспринимать его.  - Формирование навыков позитивного общения. | ***Вводная часть***  ● *приветствие:* упражнение -  приветствие «Общий круг»;  ● *разминка:* игра «Змейка - 2»  ***Основная часть***  ● *релаксационный блок:* упражнение «Надувная кукла», этюд «Дискотека кузнечиков»;  ● *эмоциональный блок:* игра «Тренируем эмоции»;  ● *коммуникативный блок:* упражнения «Живая скульптура», «Гусеница»  ***Заключительная часть***  ● *рефлексия:* упражнения «Нарисуй облако своего настроения», «Понравилось – не понравилось»;  ● *прощание:* упражнение – прощание «До свидания» |
| **Игровая ситуация № 28** | |
| - Обучение элементам техники выразительных движений.  - Развитие умения правильно понимать свое эмоциональное состояние и умения адекватно выразить его.  - Формирование способности «видеть» сверстника и позитивно воспринимать его; понимать его эмоциональное состояние.  - Формирование навыков позитивного общения.  - Развитие навыков совместной деятельности, умения договариваться, соотносить свои замыслы с замыслами других детей. | ***Вводная часть***  ● *приветствие:* упражнение -  приветствие «Здравствуйте», игра «Ток»;   ● *разминка:* игра «Поймай последнего»  ***Основная часть***  ● *релаксационный блок:* упражнения «Штанга», «Танец огня»;  ● *эмоциональный блок:* игра «Походка и настроение»;  ● *коммуникативный блок:* игра «Строим цифры»  ***Заключительная часть***  ● *рефлексия:* упражнения «Нарисуй облако своего настроения», «Понравилось – не понравилось»;  ● *прощание:* упражнение – прощание «До свидания» |
| **Игровая ситуация № 29** | |
| - Формирование способности «видеть» сверстника и позитивно воспринимать его; понимать его эмоциональное состояние.  - Формирование навыков позитивного общения.  - Развитие навыков совместной деятельности: развитие умения сотрудничать со сверстниками;  умения договариваться, соотносить свои замыслы с замыслами других детей. | ***Вводная часть***  ● *приветствие:* упражнение -  приветствие «Здравствуйте», игра «Ток»;   ● *разминка:* игра «Поймай последнего»  ***Основная часть***  ● *релаксационный блок:* упражнения «Огонь и лед», «Танец огня»;  ● *эмоциональный блок:* игра «Колечко»;  ● *коммуникативный блок:* игры «Строим ответы», «Тень»  ***Заключительная часть***  ● *рефлексия:* упражнения «Нарисуй облако своего настроения», «Понравилось – не понравилось»;  ● *прощание:* упражнение – прощание «До свидания» |
| **Игровая ситуация № 30** | |
| - Обучение элементам техники выразительных движений.  - Развитие умения правильно понимать свое эмоциональное состояние и умения адекватно выразить его.  - Формирование способности позитивно воспринимать сверствника; понимать его эмоциональное состояние.  - Формирование умения согласовывать свои действия с действиями других детей.  - Развитие чувства близости с другими людьми, принятие детьми друг друга; формирование чувства ценности других и самоценности. | ***Вводная часть***  ● *приветствие:* упражнение -  приветствие «Общий круг»;  ● *разминка:* игра «Змейка»  ***Основная часть***  ● *релаксационный блок:* упражнение «Потянулись - сломались», упражнения «Ожерелье»;  ● *эмоциональный блок:* игра «На что похоже настроение»;  ***Заключительная часть***  ● *рефлексия:* упражнение  «Понравилось – не понравилось»  ● *прощание:* упражнение «Связующая нить», «До свидания» |

**Описание игр и игровых упражнения с детьми**

1. **Упражнения и игры вводной части**

Цель: Сплочение детского коллектива, установление доброжелательной обстановки.

**1. Упражнение – приветствие «Здравствуйте».**Все дети и педагог встают в круг, держась за руки, и, проговаривая по слогам «Здрав – ствуй – те», делают несколько шагов вперед и встречаются в центре круга.

**2. Игра «Назови себя».** Дети садятся полукругом на стульчики вместе с педагогом, который предлагает всем участником назвать себя любым именем, которое сохраняется за ребенком на все время занятий (можно выбрать любое имя или название животного).

**3. Игра «Змейка».** 2-3 человека встают друг за другом и бегут по кругу мимо других детей, которые по очереди за ними пристраиваются. Игра заканчивается, когда последний из детей присоединился к «змейке» и пробежал круг.

**4. Игра «Снежный ком».**Дети становятся в круг. Один ребенок называет свое имя, следующий повторяет имя предыдущего ребенка и называет свое, следующий называет имена двух предыдущих детей и называет свое и так далее.

**5. Упражнение «Ток».**Дети встают в круг, держась за руки, и передают по кругу «ток» (по цепочке, друг за другом пожимают руку стоящего справа).

**6. Упражнение «Поздороваться с соседом справа».**Дети по очереди по кругу здороваются с соседом справа, называя его имя и улыбаясь.

**7. Игра «Иголка и нитка».**Дети становятся друг за другом. Первый из них – «иголка» - бегает, меняя направление. Остальные бегут за ним, стараясь не отставать.

**8. Упражнение «Поздороваться с соседом слева».**Дети по очереди по кругу здороваются с соседом слева, называя его имя и улыбаясь.

**9. Упражнение «Здравствуйте».**Дети произвольно двигаются по комнате под музыку, и, встречаясь друг с другом, улыбаются, здороваются: «Здравствуй, (имя ребенка)» и продолжают движение.

**10. Упражнение «Расставить посты».**Дети маршируют друг за другом под музыку. Впереди идет ведущий. Когда ведущий хлопает в ладоши, ребенок идущий последним, должен немедленно остановиться, так ведущий (командир) расставляет всех детей в задуманном порядке (линейка, круг, по углам и так далее)

**11. Упражнение «Общий круг».**Поздороваться  глазами со всеми по кругу. Начинает воспитатель, он заглядывает в глаза каждому ребенку по кругу и слегка кивает головой, когда он поздоровался со всеми детьми, то слегка дотрагивается до плеча своего соседа, предлагая ему поздороваться с ребятами.

**12. Игра «Сороконожка».**Все встают в затылок друг друга, берут впереди стоящего за пояс, садятся на корточки и двигаются по кругу.

**13. Игра «Поймай последнего».**Все играющие становятся в колонну по одному, обхватив друг друга за пояс. По сигналу ведущего стоящий впереди старается поймать последнего в колонне. Вся колонна извивается змейкой, пытаясь не допустить этого. Во время увертывания играющим нельзя расцепляться.

**14. Упражнение «Комплименты».**Стоя в кругу, дети берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий комплимент кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!», затем он дарит комплимент своему соседу и так далее.

**15. Упражнение «Конкурс хвастунов».**Дети стоят в кругу. «Сейчас мы проведем конкурс хвастунов. Выигрывает тот, кто лучше похвастается. Хвастаться мы будем не собой, а своим соседом. Ведь это так приятно – иметь самого лучшего соседа! Посмотрите внимательно на того, кто сидит (стоит) рядом справа от вас, подумайте, какой он, что в нем хорошего, что он умеет, какие хорошие поступки совершил, чем может похвастаться. Не забывайте, что это конкурс. Выигрывает тот, кто лучше похвастается своим соседом, кто найдет в нем больше достоинств». После такого вступления дети по кругу называют преимущества своего соседа и хвастаются его достоинствами. При этом совершенно не важна объективная оценка – реальные это достоинства или придуманные. Неважен также масштаб этих достоинств – это могут быть и громкий голос и аккуратная прическа и т.д. Главное, чтобы дети  заметили эти особенности сверстника и смогли не только положительно оценить их, но и похвастаться ими перед сверстниками. Победителя выбирают сами дети, но в случае необходимости, воспитатель им помогает, или высказывает свое мнение. Чтобы победа стала более значимой и желанной, можно наградить победителя каким – либо маленьким призом.

**16.  Упражнение «Связующая нить».**Дети стоят в кругу, передавая друг другу клубок ниток так, чтобы все, кто уже держал клубок, взялись за нить. Передача клубка сопровождается высказываниями о том, что дети хотели бы пожелать другим. Начинает воспитатель, показывая тем самым пример. Когда клубок вернется к педагогу, дети натягивают нить и закрывают глаза, представляя, что они составляют одно целое, что каждый из них важен и значим в этом целом.

**17. Игра «Доброе слово».** Дети сидят в кругу. Каждый по очереди говорит что-то приятное о своем соседе. Условие: говорящий смотрит в глаза тому, о ком говорит.

**18. Игра «Я хотел бы быть таким, как ты».**«В каждом человеке есть много прекрасных черт. Давайте подумаем, какими достоинствами обладает каждый из ребят нашей группы, и в чем бы вы хотели быть на него похожи. Подумали? А теперь по кругу подходите к каждому и говорите ему: «Я хотел бы быть таким же… (умным, красивым, радостным и пр.), как ты». Дети должны подойти к каждому ребенку.

**19. Игра «Подарки».**Дети стоят в кругу.Педагог говорит, что сейчас каждый может подарить и получить подарок. Со словами: «Я хочу подарить тебе сегодня…»он обращается к сидящему рядом и описывает то, что он придумал преподнести (настроение, прикосновение, цветок, стихотворение, песенку и т.д.). Чем необычнее будет подарок, тем лучше. Принимающий подарок благодарит и дарит что-то следующему по кругу. Педагог следит, чтобы все дети получили свои подарки.

**II. Игры и упражнения основной части**

Цель: Освоение и закрепление приемов релаксации для сброса психоэмоционального напряжения.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Зайчики – дети прыгают;

Лошадки – дети ударяют ногой об пол;

Аист – дети стоят на одной ноге, поджав другую;

Лягушки – дети скачут вприсядку;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Упражнение повторяется несколько раз.

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

Упражнение повторяется несколько раз.

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

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

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

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

Упражнение повторяется несколько раз.

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

**26. Этюд «Дискотека кузнечиков».**Педагог предлагает превратиться всем в кузнечиков – попрыгунчиков.  Звучит ритмичная, задорная музыка. Кузнечики высоко подпрыгивают, сгибают лапки, весело скачут по «полю».

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

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

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

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

**2. Эмоциональный блок**

Цель: Обучение элементам техники выразительных движений. Развитие умения правильно понимать свое эмоциональное состояние и умения адекватно выразить его.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**3.Коммуникативный блок**

**Цель:** Формирование навыков позитивного межличностного общения через развитие умения видеть и подчеркивать положительные качества других детей.

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

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

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

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

Обсуждение игры: как каждая пара выполнила задание?

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

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

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

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

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

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

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

Обсуждение игры.

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

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

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

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

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

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

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

Потом обязательно обсуждается, что чувствовал «слепой».

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

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

**20. Игра «Радио».**Дети сидят  в кругу. Педагог садится спиной к группе и объявляет: «Внимание! Внимание! Потерялась девочка (подробно описывается кто-нибудь из группы: цвет волос, глаз, рост, сережки, какие-то характерные детали одежды). Пусть она подойдет к диктору». Дети слушают и смотрят друг на друга. Они должны определить, о ком идет речь, и назвать имя этого ребенка. В роли диктора радио может побывать каждый желающий.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**III. Упражнения заключительной части**

Цель: Снятие эмоционального и мышечного напряжения

**1. Упражнение «Нарисуй облако своего настроения».** Дети рисуют облако и раскрашивают его в зависимости то того, какое у них в данный момент настроение.

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

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

**Сценарий организованной деятельности с старшего дошкольного возраста детьми на тему: «Я люблю».**

**Цель занятия:** развитие рефлексии окружающего мира и внутреннего мира ребенка.

**Задачи:**

- развитие самоуважения через осознания того, что они любят делать;

- развитие доверительных отношений в группе;

- повышение уверенности в себе

- обучение приемам расслабления, снятия мышечного напряжения;

- развитие умений позитивного восприятия себя.

**Ход**

**1.Ритуал приветствия**

Дети рассаживаются на стульчики по кругу. Приветствуя их, педагог предлагает поздороваться с помощью игры «Кто в домике живет?». Дети «забираются в домики» - для этого каждый ребенок смыкает руки уголком над головой в виде крыши. Педагог подходит к каждому из них со словами: «Кто в домике живет?» Ребенок называет свое имя и здоровается.

**2.** **Упражнение «Я все люблю»**

Инструкция: педагог читает стихотворение А. Костецкого:

Я все люблю, что есть на свете:  
Цветы и липу у ворот,  
И почтальона дядю Петю,  
Весну и лето, Новый год.  
Люблю я очень маму с папой,  
Люблю печенье с молоком,  
Люблю здороваться за лапу  
С соседским косолапым псом.  
Люблю лететь на карусели  
И сны смотреть, когда я сплю,  
И так, немножко, еле-еле,  
Вот столечко - себя люблю

Педагог просит детей определить эмоциональный настрой мальчика в отношении окружающего мира и себя и ответить на вопрос: чем он обусловлен?

**3. Рисование «Что я люблю делать?»**

Инструкция. Каждому ребенку необходимо подготовить бумагу, карандаши или мелки. Педагог спрашивает у детей: «Вы можете мне перечислить вещи, которые вы вообще не любите делать? А что вы делаете с большой неохотой? А можете ли вы назвать мне несколько занятий, которые вам на самом деле нравятся?

А теперь нарисуйте картину, глядя на которую, сразу станет понятно, что ты делаешь что-то, что тебе действительно очень нравится. Покажи на рисунке, где ты при этом находишься, один ли ты или с тобой есть еще кто-то… (10 минут)».

По окончании упражнения каждый ребенок представляет свой рисунок.

Далее педагог проводит анализ упражнения:

- Что ты чувствуешь, делая то, что изображено на рисунке?

- С каких пор ты любишь это делать?

- Что тебе особенно нравилось делать, когда ты был совсем маленьким?

- Есть ли еще в нашей группе дети, которые очень любят делать то же самое?

- Кто с удовольствием делает то, чего ты сам не любишь делать?

**4. Упражнение «Музыкальные пальчики»**

Инструкция. Педагог спрашивает у детей: «Хочет ли кто-нибудь из вас, чтобы его немножко побаловали? Отлично, Ваня, ложись, пожалуйста на спину на одеяло. Теперь мне нужны дети, которые готовы немного побаловать Ваню. Присядьте на колени вокруг Вани - с одной стороны, с другой стороны и в изголовье. Я сейчас включу плавную музыку. А вы пока положите легонько свои пальчики Ване на лоб, плечи, руки и ноги. Ваня, ты можешь закрыть глаза и очень спокойно так лежать. Когда начнется музыка, начинайте постукивать очень нежно кончиками пальцев по Ване. Пожалуйста, ничего не говорите при этом, а вот если у Вани возникает какое-нибудь желание, он может сказать о нем. Может быть, он захочет, чтобы вы постукивали по-другому или перестали это делать… (1-2 минуты). Теперь уберите руки. Ваня, ты можешь снова открыть глаза».

Педагог подает лежащему ребенку руку и провожает его в какое либо укромное место в группе, чтобы он смог лучше пережить полученный опыт.

Далее психолог проводит анализ упражнения:

- Как ты чувствовал себя, когда тебя баловали?

- А когда ты сам баловал других?

**5. Упражнение «Щепки на реке»** Инструкция. Дети встают в два длинных ряда, один напротив другого.

Расстояние между рядами должно быть чуть больше вытянутой руки. Педагог говорит: «Представьте себе, что вы все вместе – вода одной реки. По реке сейчас «поплывут» Щепки.

Один ребенок отправился сейчас в путь по реке как первая Щепка. Он сам решит, как он будет двигаться. Например, он может закрыть глаза и медленно пойти прямо. А вода плавно поможет руками Щепке найти дорогу. Возможно, Щепка «поплывет» не прямо, а будет крутиться. Вода должна и этой Щепке найти дорогу. Может быть, Щепка оставит глаза открытыми и будет двигаться хаотично или кругами. Вода должна и ей помочь. Когда Щепка проходит до конца Реки, то она становится рядом с последним ребенком и ждет, пока не приплывет следующая Щепка. Она встает напротив первой, и тем самым они составляют Реку и постепенно удлиняют ее. И так, неспешно, Река будет блуждать по группе, пока все дети не проплывут по Реке, изображая Щепки. Все ли понятно?».

Далее педагог проводит анализ упражнения:

- Что ты чувствовал, когда был Щепкой?

- Что ты чувствовал, когда был Рекой?

**6. Игра «Липучки»**

Инструкция. Дети передвигаются по комнате. Двое водящих, держась за руки, пытаются поймать игроков. При этом они приговаривают: «Я - липучка-приставучка, я хочу тебя поймать». Каждого пойманного ребенка «липучки» берут за руку, присоединяя к своей «липучей» компании, и вместе ловят остальных.

**7. Рефлексия**

Инструкция. Дети садятся в общий круг. Играет музыка. Тот, к кому попадет мяч, когда музыка прекращает звучать, должен сказать: «Мне понравилось занятие. потому что...»

Примечание. В ходе выполнения упражнения необходимо проследить, чтобы каждый ребенок получил мяч и сказал, чем ему запомнилось занятие.

**8. Ритуал прощания**

**Ритуал прощания «Спасибо за прекрасный день!»**

Инструкция.Дети встают в круг, улыбаются друг другу и хором произносят: «Спасибо за прекрасный день!»

**Примеры социально-ориентированных задач,**

**обеспечивающих развитие коммуникативных умений, воспитание**

**самостоятельности и решительности**

«Порядок в шкафу с игрушками и пособиями»

Цель: учить детей самостоятельно и эстетично расставлять игрушки и пособия, поддерживать порядок в шкафах, протирать пыль. Развивать трудолюбие, умение видеть непорядок. Воспитывать эстетический вкус, желание трудиться для блага других.

«Порядок в шкафу раздевальной комнаты (вместе с помощником воспитателя)»

Цель: учить детей поддерживать порядок в личных шкафах для одежды: освободить шкаф от одежды и обуви, протереть полки влажной тряпкой, и сложить аккуратно одежду на место. Развивать трудолюбие, умение видеть непорядок, аккуратность при работе с водой. Воспитывать желание трудиться в коллективе, дружно.

«Дежурство по столовой»

Цель: самостоятельно и добросовестно выполнять обязанности дежурного; тщательно мыть руки, надевать одежду дежурного правильно сервировать стол, убирать посуду после еды; сметать щеточкой со столов и подметать пол. Развивать трудовые умения и навыки, умение видеть непорядок в сервировке стола. Воспитывать желание трудиться для блага других.

«Дежурство по занятиям»

Цель: самостоятельно и добросовестно выполнять обязанности дежурного: раскладывать на столы материалы и пособия, приготовленные воспитателем для занятия; мыть и убирать их после занятия на место. Развивать трудолюбие, желание помогать взрослым. Воспитывать желание трудиться для блага других.

«Порядок в игрушках»

Цель: учить детей перед началом работы надевать рабочие фартуки; содержать игрушки в порядке: мыть, сушить, протирать и расставлять на места. Развивать трудолюбие, умение видеть непорядок; аккуратность при работе с водой. Воспитывать желание трудиться для блага других.

«Чистые подоконники»

Цель: учить детей при работе с водой соблюдать гигиенические навыки: засучивать рукава, намочить тряпочку и насухо отжать ее, по мере загрязнения ополаскивать. Развивать трудовые умения и навыки, аккуратность при работе с водой. Воспитывать желание трудиться в коллективе, дружно.

«Чистые стульчики»

Цель: учить детей помогать няни поддерживать в порядке и чистоте стульчики в групповой комнате: протирать их влажной тряпочкой; расставлять по местам, после занятий. Развивать трудовые умения и навыки, умение соблюдать при работе культурно – гигиенические требования. Воспитывать желание помогать взрослым, уважение к их труду.

«Стирка кукольной одежды»

Цель: Учить детей помогать воспитателю в стирке кукольной одежды и постельки: учить детей перед началом работы надевать рабочие фартуки; готовить необходимые принадлежности для стирки и сушки, а так же рабочее место; уметь пользоваться мылом. Развивать трудовые умения и навыки, умение соблюдать при работе культурно – гигиенические требования. Воспитывать желание трудиться для блага других.

«Стираем салфетки»

Цель: учить детей навыкам намыливания, прополаскивать и отжимать салфетки, продолжать формировать культуру труда. Развивать трудолюбие, умение видеть непорядок; аккуратность при работе с водой. Воспитывать желание трудиться в коллективе, дружно.

«Ремонт книг»

Цель: приучать детей подклевать книги, правильно пользоваться клеем и ножницами, пользоваться салфетками. Развивать трудовые умения и навыки, глазомер, мелкую моторику рук, творческое воображение. Воспитывать желание трудиться для блага других, бережно относится к книгам и игрушкам.

«Меняем полотенца».

Цель: развивать желание трудиться, уметь предложить свою помощь кому-либо. «Помощь няне в раскладывании постельных принадлежностей на кроватях». Цель: учить сортировать постельное бельё по принадлежности, воспитывать желание помочь няне и уважение к чужому труду.

Уборка кровати после сна (коллективное поручение).

Цель: обращать внимание на не расправленную простынь, сбившееся одеяло в пододеяльнике; учить поправлять постельное белье после сна; воспитывать привычку к порядку, аккуратность. Во время исследования учитывалось и желание ребенка выполнять те или иные социально – ориентированные задачи, мы учитывали основные моменты, а именно продумывали мотивацию, чтобы вызвать интерес к этому виду социально ориентированной задачи, а также поддерживали ребенка довести работу до конца.

**Подвижные игры, направленные на развитие социального интеллекта**

Игра: «Возьми платочек»

*Задачи*: Развивать у детей быстроту, ловкость и реакцию. Закреплять умение согласовывать действия со словами. Упражнять детей в беге.

*Описание*: Дети взявшись за руки стоят в колонне парами. Перед ними с платочком в руке в небольшом отдалении стоит водящий. Он говорит:

«Кто успеет добежать

И платочек мой забрать?

Один, два, три - беги!»

Пара, стоящая в колонне последней, отпускает руки и бежит, чтоб взять платочек. Тот, кто первым взял платочек, становиться водящим. Бывший водящий занимает его место в паре. Новая пара встает впереди колонны.

*Правила*: Количество детей должно быть четным, плюс один ребенок водящий. К водящему бегут только дети из последней пары и только после слов «Беги!». Тот из пары, кто взял платочек в сою руку, и становится водящим.

Игра: «Мышка»

*Задачи*: Развивать у детей внимание, умение различать цвета и действовать по звуковому сигналу. Упражняться в беге.

*Содержание*: «Мышка» - это любой маленький предмет, используемый в игре.

Дети стоят в кругу, соединив перед собой ладони лодочкой. Два водящих находятся в кругу. Первый водящий (по выбору воспитателя) закрывает глаза, а второй, которому досталась «мышка», зажимает ее между своими ладонями и обходит играющих. Он вставляет свои ладони в ладони детей по кругу. Незаметно для остальных игроков перекладывает «мышку» и встает в центр круга рядом с первым водящим, открывшим глаза. Звучит команда «Беги!». Первый водящий и игрок, у которого оказалась « мышка», бегут до заранее определенного места и возвращаются, стараясь занять свободное место игрока в кругу. Не успевший прибежать первым ребенок становится вторым водящим, передающим мышку. Игра повторяется несколько раз.

*Правила*: Подглядывать нельзя! Бежать нужно только после звукового сигнала строго до определенного места, задев его рукой.

Игра: «Найди себе пару»

*Задачи*: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строиться в пары. Упражняться в беге, распознавании цветов. Развивать инициативу, сообразительность.

*Описание*: Играющие стоят вдоль стены. Воспитатель дает каждому по одному флажку или платочек. По сигналу воспитателя – дети разбегаются по площадке. По другому сигналу, или по слову «Найди себе пару!», дети имеющие флажки одинакового цвета, должны найти себе пару, каждая пара, используя флажки делает ту или иную фигуру. В игре должны участвовать нечетное количество детей, 1 ребенок должен остаться без пары. Играющие говорят : «Ваня, Ваня – не зевай, быстро пару выбирай!»

*Правила*: Играющие становятся в паря и разбегаются только по сигналу или слову воспитателя. Каждый раз ребенок должен найти себе пару.

Игра: «Зайцы и волк»

*Задачи*: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражняться в беге, в прыжках на обеих ногах, в приседании, ловле.

*Описание* : Один из играющих – волк, остальные – зайцы. На одной стороне площадки зайцы отмечают себе норки, где и находится вначале игры. Волк находится на противоположном конце площадки – в овраге. Воспитатель :

«Зайки скачут, скок-скок-скок,

На зеленый , на лужок.

Травку щиплют, слушают,

Не идет ли волк!»

Зайцы выпрыгивают из норок и разбегаются по площадке. Прыгают на 2 ногах, присаживаются, щиплют траву и оглядываются в поисках волка.

Воспитатель: « Волк!»

Волк выходит из оврага и бегает за зайцами, стараясь их поймать, коснуться. Зайцы возвращаются в норки, где волк их уже не может настигнуть. Пойманных зайцев волк отводит себе в овраг. После того, как волк поймает 2-3 зайцев, выбирают другого волка.

*Правила* : Зайцы выбегают при словах « Зайки скачут….»

Возвращаться на места можно лишь после слова «Волк!»

*Варианты*: Нельзя ловить тех зайцев, которым подала лапу зайчиха – мать. Можно на пути поставить кубы-пенечки, зайцы оббегают их. Можно выбрать 2 волков. Волки могут перепрыгивать через преграду-ручей.

Игра: «Береги предмет»

*Задачи*: Учить детей действовать по сигналу. Развивать ловкость, выдержку, глазомер.

*Содержание*: Дети становятся в круг. У ног каждого ребенка лежит кубик (или другой предмет). Воспитатель, ли водящий – ребенок, находится в кругу и старается взять кубик то у одного , то у другого ребенка. Играющий, к которому приближается водящий, приседает и закрывает кубик руками и не дает до него дотронуться. Вначале водящий не забирает кубики у детей, а только делает вид. Затем при повторении от может взять кубик у игрока, не успевшего закрыть его руками. Этот ребенок временно не участвует в игре.

*Правила*: Приседать к своему предмету можно только, когда водящий приближается.

*Варианты*: Впоследствии роль водящего может быть предложена наиболее активным и ловким детям. Предмет можно не закрывать руками, а вставать, держа предмет в руке. После того, как водящий отвернется, положить предмет на место.

Игра: «Мышеловка»

*Задачи*: Развивать быстроту, ловкость, внимание. Учить детей согласовывать слова с игровыми действиями.

*Содержание*: Дети делятся на две неравные подгруппы. Большая образует круг-мышеловку. Остальные – мышки. Игроки в кругу двигаются и приговаривают:

« Ах, как мыши надоели,

Развелось их просто страсть.

Все погрызли, все поели,

Всюду лезут-вот напасть».

Дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны.

После слов:

«Вот построим мышеловку

Переловим всех тот час»,

Дети опускают руки и приседают. Мыши, не успевшие выбежать, считаются пойманными. Они тоже встают в круг. Игра продолжается. Когда большая часть детей поймана, подгруппы меняются местами.

*Правила*: Дети, изображающие мышеловку, стоят с поднятыми руками, мыши должны не останавливаться вбегать в круг и выбегать из него.

Игра: «Найди и промолчи»

*Задачи*: Учить детей ориентироваться в пространстве. Воспитывать выдержку, смекалку.

*Содержание*: Любой предмет, который можно спрятать. Детям воспитатель показывает предмет, и после того как они закрыли глаза, он прячет этот предмет. Потом предлагает поискать его, но только не брать, а сказать на ушко воспитателю, где он спрятан. Кто из детей нашел первый тот и ведущий в следующей игре.

Игра: «Самолеты»

*Задачи*: Развивать у детей ориентировку в пространстве, закреплять навык построения в колонну. Упражняться в беге.

*Содержание*: Дети строятся в 3-4 колонны в разных местах площадки, отмеченных флажками. Дети изображают летчиков на самолетах. Они готовятся к полету. По сигналу «К полету готовься!» дети кружат согнутыми в локтях руками- заводят мотор. По сигналу «Летите!» дети поднимают руки в стороны и «летят» врассыпную, в разных направлениях. По сигналу «На посадку!» - летчики находят свои места и приземляют самолеты, строясь в колонны, и опускаются на одно колено. Воспитатель отмечает, какая колонна построилась первой.

*Правила* : Летчики должны взлетать только после сигнала

« Летите!». По сигналу «На посадку!»\_ летчики должны возвратиться в свои колонны, на, те места, где выложен их знак (поставлен флажок).

*Варианты*: пока самолеты летают, можно поменять местами флажки, унести на противоположную сторону. Менять ведущих в колоннах.

Игра: «Цветные автомобили»

*Задачи*: Развивать у детей внимание, умение различать цвета и действовать по зрительному сигналу. Упражнять в беге, ходьбе.

*Содержание*: Дети-автомобили сидят вдоль стены. Каждому дается цветной флажок. Воспитатель стоит лицом к играющим. В руке - флажки по цветам светофора. Он поднимает флажок любого цвета. Дети, имеющие такой же флажок, бегут по площадке в любом направлении, на ходу они гудят, подражая автомобилю. Когда воспитатель опустит флажок, дети останавливаются, и по сигналу «Автомобили возвращаются!»- направляются шагом в свой гараж. Затем воспитатель поднимает флажок другого цвета, но может поднять и 2, и все 3 флажка вместе, тогда все машины выезжают из гаража.

*Правила*: Выезжать из гаражей можно только по сигналу воспитателя, возвращаться в гараж так же по сигналу. Если флажок опущен, автомобили не двигаются.

*Варианты*: Можно разложить по углам ориентиры разного цвета. После сигнала «Автомобили выезжают», можно поменять местами ориентиры. Можно предложить детям вспомнить разные виды автомобилей, автотранспорта.

Игра: « Лохматый пес».

*Задачи*: Учить детей слушать текст и быстро реагировать на сигнал. Упражнять в беге.

*Содержание*: Выбранный ребенок изображает собаку, он сидит на стуле в одном конце площадки, и «спит». Остальные дети находятся на другом конце площадки за чертой-в дом. Они тихо подходят к собаке и шепотом говорят: «Вот лежит лохматый пес»,

В лапы свой уткнувши нос.

Тихо, смирно он лежит-

Не то дремлет, не то спит.

Подойдем к нему, разбудим,

И посмотрим - что же будет?

Собака просыпается, встает и начинает лаять. Дети убегают в дом, за черту. Собака пытается их догнать. Роль передается другому ребенку. Игра повторяется.

*Правила*: Дети могут убегать, а собака вставать с места и догонять детей только после слов « Что же будет ?»

Игра: «Найди где спрятано»

*Задачи*: Научить детей ориентироваться в комнате или участке, выполнять действия по сигналу.

*Описание*: Любой предмет, который можно спрятать. Дети стоят вдоль стены. Воспитатель показывает им предмет и говорит, что спрячет его. Воспитатель предлагает детям отвернуться к стене. Убедившись, что никто из детей не подсматривает, прячет предмет, после чего говорит: «Пора искать!» Дети начинают искать спрятанный предмет.

*Правила*: Подглядывать нельзя !

Игра: «Два мороза»

*Задачи*: Развивать быстроту реакции, ловкость. Закреплять умение согласовывать игровые действия со словами.

*Содержание*: на противоположных сторонах площадки обозначаются два дома. Играющие, располагаются в одном из них. Водящие-Мороз Красный нос и Мороз Синий нос встают посередине, лицом к играющим и произносят текст:

«Я –Мороз Красный нос.

Я – Мороз Синий нос.

Кто из вас решится

В путь дороженьку пуститься?»

Играющие хором отвечают :

«Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз!»

После этих слов дети перебегают на другую сторону площадки, а Морозы стараются их поймать и заморозить. «Замороженные» останавливаются на том месте, где до них дотронулись и до окончания пробежки стоят не двигаясь.

*Правила*: Дети бегать, а Мороз замораживать могут только после полного ответа. За определенную площадку выходить нельзя.

*Варианты*: «Замороженные» могут остановиться в причудливой позе. Морозы сначала угадывают изображение, а затем размораживают игроков.

Игра : «Кот и мышка»

*Задачи*: Развивать у детей умение действовать по сигналу , сохранять форму круга. Упражняться в беге.

*Описание*: Все играющие, кроме двух выбранных воспитателем по считалке, становятся в круг, на расстоянии вытянутых рук, держась за руки. В одном месте круг не замыкается – это ворота. Двое выбранных, находясь за кругом, изображают мышку и кота. Мышка бегает вне круга и в кругу, кот – за ней, стараясь поймать ее. Мышка вбегает в круг, через ворота и подползает под руками стоящих в кругу. Кот – только в ворота. Дети идут по кругу и говорят.

«Ходит Васька серенький,

Хвост пушистый – беленький.

Ходит Васька – кот.

Сядет, умывается,

Лапкой вытирается, песенки поет.

Дом неслышно обойдет, притаится Васька – кот.

Серых мышек ждет».

После этих слов кот начинает ловить мышку.

*Правила*: Стоящие в кругу не должны пропускать кошку под руками. Кот может ловить мышку за кругом и в кругу. Кот может ловить, а мышка убегать только после слова «ждет».

*Варианты*: Можно установить дополнительные ворота, ввести 2 мышек, увеличить количество котов.

Игра: « Мяч через сетку»

*Задачи*: Научить детей соревноваться. Упражняться в бросании мяча через сетку двумя руками снизу и из-за головы.

*Содержание*: Мячи и сетка. На расстоянии 1 м. от сетки на линии с обеих сторон стоят группки детей напротив друг друга. По сигналу воспитателя: « Начинай !»- ребенок бросает мяч, перебрасывает его стоящему рядом. Когда мяч дойдет до последнего играющего, воспитатель отмечает, какие ошибки были сделаны детьми.

Игра: « Бездомный заяц»

*Задачи*: Учить детей действовать по сигналу. Развивать внимание, смекалку.

*Содержание*: Дети-зайцы делают из скакалок, сложенных кольцом, домики. По сигналу воспитателя зайцы выбегают из домиков, скачут друг за другом, прыгают на одной ноге, согнув руки в локтях и кисти. По сигналу воспитателя, зайцы спешат занять любой домик, но одному зайцу домика не хватает. Он становится «бездомным зайцем». Теперь он выступает в роли ведущего, произнося слова :

Зайцы в поле побежали,

По полянке поскакали.

Дети выбегают и резвятся на площадке. Потом также по сигналу занимают домики. Игра продолжается 2-3 раза.

Игра : «Мы веселые ребята»

*Задачи*: Развивать у детей ловкость, быстроту, смекалку. Учить соблюдать правила игры.

*Содержание*: Дети стоят за чертой на одной стороне площадки. На противоположной стороне тоже проводится черта – это дома. «Ловишка» находится в центре площадки. Дети идут по кругу и громко хором произносят

«Мы веселые ребята,

Любим бегать и скакать

Ну, попробуй нас догнать.

Один, два, три-лови!»

После слов «Лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, а «ловишка» старается их поймать. Тот, кого «ловишка» успеет задеть до черты, считается пойманным и отходит в сторону, пропуская одну перебежку. После двух перебежек выбирается новый «ловишка».

*Правила*: Дети могут бежать в свой дом только после слова

«Лови!». «Ловишка» только дотрагивается до пойманного. Пойманный ребенок сразу отходит в сторону.

Игра : «Пустое место»

*Задачи:* Упражняться в беге. Учить детей слушать текст и быстро реагировать на сигналы.

*Описание*: Дети все стоят в кругу. Водящий - вне круга. Под музыку водящий обходит круг, дотрагивается до одного из играющих и говорит: «Беги!», вызывая его бежать на перегонки. Они бегут в разные стороны, огибая круг, стараясь занять пустое место. Ставшийся без места ребенок, остановится водящим. Игра начинается с начала.

Игра : «Лето»

*Задачи* : Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу, навык коллективного движения. Упражнять в беге в определенном направлении.

*Описание* : Дети стоят в кругу. Водящий – Солнышко – в центре. Дети идут по кругу, держась за руки и приговаривая хором стихотворение:

« По лужайке босиком

Солнышком согрето

За цветастым мотыльком

Побежало лето.

Искупалось в реке,

Полежало на песке,

Загорело, пролетело

И исчезло вдалеке».

В это время солнышко поскоками движется в противоположном направлении. На последней строчке дети останавливаются, и закрываю глаза. Солнышко выбегает из круга и встает между детьми. Дети должны открыть в это время глаза. Два ребенка стоящие рядом с Солнышком, бегут в противоположные стороны, оббегая при этом круг, стараются успеть на свое место. Тот кто не успел добежать первым, становится водящим – Солнышком.

*Правила*: Подглядывать нельзя! Оббегать круг нужно только в противоположных направлениях.

Игра : «Змея»

*Задачи* : Учить детей соотносить свои действия со словами. Развивать навыки под ползания.

*Содержания* : Дети стоят в кругу, не держась за руки. Водящий – в кругу. Он подходит к любому ребенку по своему выбору и говорит:

« Я Змея, Змея, Змея!

Я ползу, ползу, ползу !

Хочешь быть моим хвостом !»

Согласившейся ребенок подползает под Змеей, как под воротами, и встает за водящим, положив руки ему на плечи. И так далее, пока все желающие не перелезут в хвост к Змее. Игра начинается заново с новым водящим.

Игра: «Улитка»

*Задачи :* Учить детей соотносить свои действия со словами.

Содержание : Дети стоят в кругу, держась за руки. Выбранный водящий \_ Улитка, стоящий рядом с ним - хвостик Улитки. Дети размыкают руки между собой. Улитка заводит детей в центр круга по спирали со словами :

« Улитка, Улитка, высунь рога !

Дам тебе хлеба, дам пирога !»

После этого, как все дети образовали «Улитку», водящий «Выставляет рожки», как антеннки. Хвостик улитки поворачивает в другую сторону и выводит детей обратно в круг со словами:

«Улитка, Улитка спрячь свои рога !

Не дам тебе хлеба, не дам тебе пирога !»

Игра: «Передай жезл»

*Задачи* : Учить детей различать где левая рука, а где правая. Умение выполнять движения по сигналу, действовать коллективно.

*Содержание*: Играющие выстраиваются в круг. Жезл регулировщика передается игроку слева.

Обязательное условие: Принимать жезл правой рукой, переложить в левую и передать другому участнику. Передача жезла идет под музыку. Как только музыка прерывается, тот у кого оказывается жезл, поднимает его вверх и называет любое правило дорожного движения (или дорожный знак).

Замешкавшейся или неверно назвавший знак выбывает из игры. Побеждает последний оставшийся игрок.

Игра: «Трамвай»

*Задачи* : Учить детей двигаться в команде.

*Содержание*: Для проведения игры потребуется по одному обручу для каждой команды и по одной постройки. Дети в каждой команде делятся на пары: Первый-водитель, Второй-пассажир. Пассажир находится в обруче. Дети должны как можно скорее обежать вокруг стойки и передать обруч следующей паре участников. Побеждает команда, первой выполнившая задание.

**Литература**

1. Выготский Л.С. «Проблема возраста»/Собр. соч. в 6 т. М., 1984. Т. 4.

2. Сухомлинский В.А. «Сердце отдаю детям». - Киев, 1969. - с. 83.

3. Андреева И.Н. «Азбука эмоционального интеллекта».- СПб.:БХВ - Петербург, 2012.

4. Ресурс Интернет: Новикова Л.М. «Эмоциональный интеллект и его развитие». http://festival.1september.ru/articles/211278/

5. Ресурс Интернет: Лекции по педагогике. http://www.mylect.ru/pedagog/common-pedagogik/506-lect-pedagog3.html?start=18

6. Ресурс Интернет: Филатова Е.А. «Программа по развитию творческих способностей». http://festival.1september.ru/articles/314470/

7. Воспитание нравственных чувств у старших дошкольников (Пособие для воспитателя детского сада) под редакцией А.М. Виноградовой - М., 1980.