МОУ «Средняя общеобразовательная школа №7»

структурное подразделение «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Радуга»

|  |  |
| --- | --- |
| **РАССМОТРЕНО**  на педагогическом совете  СП Центр «Радуга»  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 \_\_ г.  Руководитель\_\_\_\_\_\_/Н.В. Горбунова/ | **УТВЕРЖДАЮ**  Директор МОУ «СОШ №7»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Н.И. Кондакова/ «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 \_\_ г. |

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**«Формирование произвольной регуляции эмоций у детей старшего дошкольного возраста»**

Возраст обучающихся: 5 лет

Срок реализации: 6 месяцев

Автор: Шиловская Е.В.

педагог-психолог

Котлас

2021 год

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка……………………………………………………
2. Учебно-тематический план……………………………………………….
3. Содержание программы………………………………………………….
4. Методическое обеспечение программы…………………………………
5. Список литературы……………………………………………………….
6. Приложение……………………………………………………………….

**Пояснительная записка**

Дошкольный возраст – период интенсивного формирования эмоциональной сферы ребенка, и одним из значимых приобретений этого периода является формирование эмоциональной регуляции. Управление своими эмоциями играет важнейшую роль во взаимодействии ребенка с окружающими – сверстниками и взрослыми. Исследования показывают, что социальная компетентность ребенка в более старшем возрасте тесно связана именно с эмоциональной саморегуляцией дошкольника.

Рассмотрим подробнее понятие «эмоциональная саморегуляция». В отечественной психологии термин «эмоциональная саморегуляция» (далее ЭС) дошкольников чаще всего применяется для обозначения процессов, посредством которых дети контролируют и регулируют свое эмоциональное состояние и способы его выражения. Большинство ученых сходятся во мнении, что ЭС включает в себя навыки управлять эмоциями, находить конструктивные способы справляться с отрицательными эмоциями и управлять выражением сильных эмоций. В зарубежной психологии существует большое количество определений ЭС. Проведенный анализ показал, что разными авторами подчеркивается не ограничение эмоциональной регуляции только контролем или подавлением эмоций, но включение осознания и оценки своего эмоционального опыта, его изменения, целенаправленность, преднамеренность и направленность на адаптацию.

**Эмоции** помогают ребенку приспособиться к той или иной ситуации, участвуют в формировании социальных взаимодействий и привязанностей. Они влияют на будущее поведение человека, способствуют социальному и нравственному **развитию**. Кроме того, **эмоции** являются источником радости и страдания, а жизнь без **эмоций - как положительных**, так и отрицательных - пресна и бесцветна.

Методологической базой послужили труды отечественных и зарубежных авторов по изучению эмоциональной сферы детей дошкольного возраста: Л.И. Божович, Л.С. Выготского, **А.В Запорожца**, Е.И. Изотовой, Е.П. Ильина, И.О. Карелиной, А. Д. Кошелевой, В.В. Лебединского, А.Н. Леонтьев, Л. Мерфи, Е.В. Никифорова, О.С. Никольской, А. Рояк, С.Л. Рубинштейна, Г. Степановой, **Г.А Широковой**, Г.А. Урунтаевой, Д.Б. Эльконина.

Теоретической основой программы являются результаты научных исследований Н.Я. Семаго, М.М. Семаго, которые рассматривают произвольность психической деятельности, как «модулирующую» все развитие ребенка. Структура произвольности согласно Семаго Н.Я., Семаго М.М. имеет подуровневую структуру, а именно: первый уровень — произвольность двигательной активности (моторики); второй уровень — произвольность регуляции ВПФ; третий уровень — произвольность эмоциональной регуляции. При формировании произвольности регуляции деятельности действует следующий принцип: дефицитарность, недостаточность предыдущего уровня непреложно влечет за собой и недостаточную сформированность всех последующих «вышележащих» компонентов системы.

Произвольность эмоциональной регуляции – это третий, заключительный и самый сложный уровень в структуре произвольности деятельности. Она рассматривается как внутренний механизм, который лежит в основе внимательного, спланированного и разумного поведения; внутренние процессы, посредством которых ребенок отслеживает и контролирует эмоции для достижения какой-то цели; способность управлять собственным поведением, контролировать собственные импульсы, сдерживать одну реакцию и обнаруживать другую по требованию. К произвольности эмоций относятся ряд умений: понимать свои и чужие эмоции, обращаться с чувствами, управлять эмоциями, справляться с отрицательными эмоциями конструктивными способами, конструктивно управлять интенсивными эмоциями и их выражением. Именно поэтому так важно научить ребенка уже в **дошкольном** возрасте управлять своими чувствами и **эмоциями**, регулировать их **самому**.

Произвольность деятельности является базовой для осуществления любого вида продуктивной и учебной деятельности, поскольку она обеспечивает регуляцию всех психических процессов и поведенческих реакций. Эффективных программ сопровождения, направленных на психолого-педагогическую коррекцию и развитие произвольной саморегуляции эмоций к сожалению малое количество. Учитывая тенденцию к росту количества таких детей и острую потребность в эффективных практических подходах к их обучению и воспитанию, была разработана коррекционно-развивающая программа для детей старшего дошкольного возраста с нарушением саморегуляции деятельности.

**Актуальность программы**

Проблема развития **эмоциональной отзывчивости у детей** в современном мире стоит достаточно остро. Все чаще приходится наблюдать, как многие не хотят видеть переживания и боль окружающих людей, не хотят проявить своё сочувствие и сострадание. Более того, участились случаи, когда дети испытывают радость от причиненной боли сверстникам, животным, при этом стремятся данное поведение снять на мобильные телефоны, показать свою значимость в глазах сверстников. Детская агрессивность последние десятилетия бьет все рекорды и вызывает значительную тревогу у взрослых, а способность к сопереживанию, сочувствию, умение радоваться за другого становятся дефицитными качествами личности. Из этого следует, что теряются нравственные ориентиры, что - взрослые не смогли вовремя развить **эмоциональную отзывчивость**, доброжелательность.

Не секрет, что многие взрослые, прежде всего родители, не всегда правильно и адекватно в той или иной форме выражают свое отношение к своим поступкам и поступкам своих **детей**. Воспитание сочувствия, **отзывчивости**, гуманности являются неотъемлемой частью психологического воспитания. Ребенок, понимающий чувства другого, активно откликающийся на переживания окружающих людей, стремящийся оказать помощь другому человеку, попавшему в трудную ситуацию, не будет проявлять враждебность и агрессивность.

**Дошкольный возраст - это период**, когда преобладает чувственное познание мира. Именно в этом **возрасте** необходимо учить ребенка: сопереживать другому человеку, его чувствам, мыслям, настроениям.

**Эмоциональная** сфера является важной составляющей в развитии **дошкольников**, так как никакое общение, взаимодействие не будет эффективным, если его участники не способны, во-первых, «читать» **эмоциональное состояние другого**, а во-вторых, управлять своими **эмоциями**.

Обедненная **эмоциональная** сфера является причиной замедления развития сферы интеллектуальной. Дети мало интересуются чем - то новым, их игры лишены творчества, а некоторые малыши вообще не умеют играть.

И поэтому, **эмоциональная** сфера ребенка рассматривается как одна из базовых предпосылок общего психического развития, как ядро становления личности ребенка, как один из фундаментальных внутренних факторов, определяющих психическое здоровье ребенка.

**Цель программы:** формирование произвольной регуляции эмоций детей старшего дошкольного возраста.

**Задачи:**

1. Формирование представлений об основных эмоциях и чувствах своих/чужих, выраженных вербально и невербально.

2. Создание предпосылок для формирования элементов саморегуляции эмоциональных состояний, способности гибко использовать различные стратегии регуляции эмоций в зависимости от ситуационного контекста.

3. Обучение социально-приемлемыми способам выражения своих негативных чувств и эмоций

4. Воспитание положительного эмоционального отношения к взрослым, сверстникам, самому себе.

5. Развитие коммуникативных компетенций - умения сотрудничать со сверстниками, согласовывать собственное поведение с поведением других детей.

**Аудитория программы**: дети 5лет

**Форма реализации программы**: групповая (5 человек)

**Срок реализации программы:** 6 месяцев

**Режим занятий**: общее количество занятий – 28; периодичность - 1 раз в неделю, продолжительность одного занятия 30 минут.

**Этапы реализации программы:**

1. **этап** – вводный/ диагностический

Цель: оценка уровня развития произвольной регуляции деятельности.

**Первичная диагностика:**

# Диагностика произвольной регуляции эмоций:

# - «Эмоциональная идентификация» диагностическая методика для детей дошкольного и младшего школьного возраста Е. И. Изотовой,

# - анкета опросник для родителей «Представление родителя об эмоциональных особенностях ребёнка», автор Е.И Изотова,

# - методика «Раскрась свои чувства» с привлечением материалов Б. Элиот Т.Д. Зинкевич и A.M.Михайлов,

# - методика «Эмоциональные лица» Н.Семаго);

Оценка сформированности эмоциональной регуляции так же может быть произведена:

- при наблюдении за эмоциональными реакциями в процессе обследования;  
- при наблюдении за игрой ребенка;  
- при анализе жалоб родителей;  
- при изучении истории развития (анамнеза).

Здесь также оценивается наличие или отсутствие импульсивности, степень выраженности аффективных реакций, умение сдерживать и анализировать свои эмоции, переживания и поведение.

1. **этап** – практический

Цель: формирование произвольности регуляции эмоций детей старшего дошкольного возраста.

**3 этап** – заключительный / диагностический (контрольный).

Цель: определение эффективности коррекционно-развивающей работы.

**Итоговая диагностика (диагностика произвольной регуляции эмоций):**

# - «Эмоциональная идентификация» диагностическая методика для детей дошкольного и младшего школьного возраста Е. И. Изотовой,

# - методика «Раскрась свои чувства» с привлечением материалов Б. Элиот Т.Д. Зинкевич и A.M.Михайлов,

# - методика «Эмоциональные лица» (Н.Семаго);

**Ожидаемые результаты**

1. Дети умеют понимать, различать свои и чужие эмоциональные состояния и причины их возникновения.
2. Дети могут управлять собственными эмоциями в различном ситуативном контексте
3. Дети могут отвечать адекватными социально приемлемыми чувствами (т.е в ответ на эмоциональное состояние6 товарища проявлять такие чувства, которые принесут удовлетворение участникам общения).
4. Дети могут адекватно выражать собственную и принимать позицию партнера в продуктивной/игровой совместной д-ти.
5. Дети могутсотрудничать со сверстниками, согласовывать собственное поведение с поведением других детей.

**Механизм оценки и определения результативности:**

результативность программы отслеживается с помощью оценки регуляции эмоций.

**Учебно-тематическое планирование.**

**(диагностический блок - первичная диагностика)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Диагностический инструментарий** |  | **Прим** |
|  | **Занятие № 1** | Диагностика произвольной регуляции эмоций.(«Эмоциональная идентификация» диагностическая методика для детей дошкольного и младшего школьного возраста Е. И. Изотовой, методика «Эмоциональные лица» Н.Семаго);Анкета опросник для родители «Представление родителя об эмоциональных особенностях ребёнка», автор Е.И Изотова | |  |
|  | **Занятие № 2** | Диагностика произвольной регуляции эмоций.(Методика «Раскрась свои чувства» с привлечением материалов Б. Элиот Т.Д. Зинкевич и A.M.Михайлов) | |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема** | **Цели занятия** | **Содержание** | **Прим.** |
| **3** | **Занятие № 3** | - знакомство детей с психологом.  - установление контакта между детьми. | 1. Приветствие - упражнение «Сдувание привета» 2. Игра «Снежный ком». 3. Игра «Я люблю» 4. Разминка «Броуновское движение» 5. Рефлексия 6. Ритуал прощания |  |
| **4** | **Занятие № 4** | - формирование представлений об основных эмоциях и чувствах, «словаря эмоций»,  - развитие моторно-двигательного внимания (\*)  -развитие умения самостоятельно выполнить требуемое задание по зрительно воспринимаемому образцу (\*\*) | 1. Приветствие 2. Игра «Карусель настроения» 3. Задание на бланке 4. Игра «Повтори фразу» 5. Игра «Маланья» (\*) 6. Ритуал прощания |  |
| **5** | **Занятие № 5** | - формирование представлений об основных эмоциях и чувствах, «словаря эмоций»,  - развитие моторно-двигательного внимания (\*)  -развитие умения самостоятельно выполнить требуемое задание по инструкции (\*\*) | 1. Приветствие 2. Рисунок «Радуга настроений». 3. **Упражнение «Эмоциональная разминка» (\*\*)** 4. Игра «Маланья» (\*) 5. Ритуал прощания |  |
| **6** | **Занятие № 6** | - формирование способности различения эмоционального состояния по его внешнему проявлению через мимику, пантомимику, интонацию.  -формирование навыков адекватного эмоционального реагирования на совершённое действие или поступок.  - развитие произвольной регуляции силы мышечного напряжения (тонуса) (\*)  - развитие умения самостоятельно выполнить требуемое задание по зрительно-воспринимаемому образцу. (\*\*) | 1. приветствие  2. беседа по пиктограмме  3. Йога для детей «В зоопарке» (\*)  4. Игра «Будь внимателен» (\*\*) (Камни марблз)  5. Карта «Поиск сокровищ»  6. прощание |  |
| **7** | **Занятие № 7** | - формирование способности различения эмоционального состояния по его внешнему проявлению через мимику, пантомимику, интонацию.  - формирование навыков адекватного эмоционального реагирования на совершённое действие или поступок.  - развитие произвольной регуляции силы мышечного напряжения (тонуса) (\*)  - развитие умения самостоятельно выполнить требуемое задание, согласно правил. (\*\*) | 1. приветствие  2. «два волшебника»  3. игра м/п «Колдун» (\*)  4. Настольная игра Волшебники среди нас» (\*\*)  5. ритуал прощания |  |
| **8** | **Занятие № 8** | - формирование способности различения эмоционального состояния по его внешнему проявлению через мимику, пантомимику, интонацию.  - формирование навыков адекватного эмоционального реагирования на совершённое действие или поступок.  - развитие произвольности движений собственного тела (\*).  - развитие способности к планированию и программированию действий. (\*\*) | 1. приветствие  2. слушание аудиосказки / беседа  3. Психогимнастика. Упражнение «Король Боровик» (перед зеркалом)  4. пластилиновый портрет (\*\*)  4. игра «Вулкан» (\*)  5. ритуал прощания |  |
| **9** | **Занятие № 9** | - формирование способности различения эмоционального состояния по его внешнему проявлению через мимику, пантомимику, интонацию.  - формирование навыков адекватного эмоционального реагирования на совершённое действие или поступок.  - развитие произвольности движений собственного тела (\*).  - развитие способности к планированию и программированию действий. (\*\*) | 1. приветствие  2. упражнение «Избавление от гнева»  3. Игра «Домик для чувств» (конструктор «Танграм») (\*\*)  4. игра м/п «Дракон» (\*)  5. прощание |  |
| **10** | **Занятие № 10** | - формирование способности различения эмоционального состояния по его внешнему проявлению через мимику, пантомимику, интонацию.  - формирование навыков адекватного эмоционального реагирования на совершённое действие или поступок.  - развитие умения внимательно слушать говорящего и точно выполнять задания, предлагаемые в устрой форме (\*\*) | 1. приветствие  2. просмотр видео «Нелепицы»  3. упражнение «Фокус со стаканом»  4. игра магнитное лото (либо рисунок) «Сделай удивительное животное» (\*\*)  5. Прощание |  |
| **11** | **Занятие № 11** | - формирование способности различения эмоционального состояния по его внешнему проявлению через мимику, пантомимику, интонацию.  - формирование навыков адекватного эмоционального реагирования на совершённое действие или поступок.  - развитие навыка пошагового выполнения действия по речевой инструкции взрослого (\*)  - развитие умения внимательно слушать говорящего и точно выполнять задания, предлагаемые в устной форме (\*\*) | 1. приветствие  2. просмотр м/ф «Робин Бобин»  3. игра «Робин бобин» (\*)  4. игра –размышление «Что если?» (\*\*)  5. прощание |  |
| **12** | **Занятие № 12** | - формирование принятия и понимания чужих эмоций  -формирование способности контролировать эмоциональное состояние, связанное с переживанием негативных эмоций  - развитие умения самостоятельно выполнить задание по зрительно воспринимаемому образцу (\*\*)  - развитие произвольности двигательной активности (\*) | 1. приветствие  2. просмотр м/ф «ахи-страхи»  3. игра «Гуси лебеди» (\*)  4. игра –ассоциация «Страх» (\*\*)  5. Прощание |  |
| **13** | **Занятие № 13** | - формирование принятия и понимания своих эмоций  -формирование способности контролировать эмоциональное состояние, связанное с переживанием негативных эмоций  - развитие умения самостоятельно выполнить задание по зрительно воспринимаемому образцу (\*\*)  - развитие произвольности двигательной активности (\*) | 1. приветствие  2. Сказка «Как побороть свои страх»  3. Коллаж  4. игра м/п «Отпускаем страхи» (\*), (\*\*)  5. прощание |  |
| **14** | **Занятие № 14** | - формирование навыков адекватного выражения своих чувств.  -формирование способности гибко использовать приемы регуляции эмоций в зависимости от ситуативного контекста.  - развитие произвольной регуляции силы мышечного напряжения и расслабления.(\*)  - развитие способности самостоятельно выстроить систему действий, соблюдая общее правило (\*\*) | 1. прощание  2. беседа (по карточкам)  3. игра «Тишина»  4. задание на бланке (\*\*)  5. этюд «Штиль/шторм» (\*)  6. прощание |  |
| **15** | **Занятие № 15** | - формирование способности различения эмоционального состояния вербально и невербально  - формирование способности гибко использовать приемы регуляции эмоций в зависимости от ситуативного контекста  - развитие произвольной регуляции силы мышечного напряжения и расслабления.(\*)  - развитие способности самостоятельно выстроить систему действий, соблюдая общее правило (\*\*) | 1. приветствие  2. упражнение «Выбор настроения»  3. упражнение «Домики чувств» (\*\*)  4. игра «Двигайся-замри» (\*)  5. ритуал прощания |  |
| **16** | **Занятие № 16** | - формирование эмоциональной регуляции деятельности самим ребёнком  - развитие произвольной регуляции силы мышечного напряжения и расслабления.(\*)  - развитие самостоятельно выстроить систему действий, соблюдая общее правило (\*\*) | 1. Приветствие 2. Лепка героя из пластилина 3. Упражнение «Дарим подарок» (\*\*) 4. Эмоциональный этюд «Пластилиновый человек». (\*) 5. Прощание |  |
| **17** | **Занятие № 17** | - Формирование эмоциональной регуляции деятельности самим ребёнком .  - развитие произвольной регуляции силы мышечного напряжения и расслабления.(\*)  - развитие умения выстроить систему действий, соблюдая общее правило, по аудиальной инструкции. (\*\*) | 1. приветствие  2. упражнение «Фея тишины»  3. Упражнение «Вижу-слышу- понимаю» (\*\*)  4. Игра м/п «Двигайся – замри» (\*)  5. прощание |  |
| **18** | **Занятие № 18** | - формирование умения распознавания эмоций, выраженных невербально.  - формирование способности гибко использовать приемы регуляции эмоций в зависимости от ситуативного контекста.  - развитие произвольной двигательной регуляции с остановкой по звуковому сигналу. (\*)  - развитие способности самостоятельно выстроить систему действий, соблюдая общее правило (\*\*) | 1. приветствие  2. игра «Будь внимателен» (\*)  3. упражнение «Пиктограмма» (\*\*)  4. сказка «Мышка-хвастунишка»  5. прощание |  |
| **19** | **Занятие № 19** | - формирование умения распознавания эмоций, выраженных вербально.  - формирование способности гибко использовать приемы регуляции эмоций в зависимости от ситуативного контекста.  - развитие произвольной двигательной регуляции (\*)  - развитие способности самостоятельно выстроить систему действий, соблюдая общее правило (\*\*) | 1. приветствие  2. Упражнение на закрепление изученных эмоций «Работа со стихами».  3. игра разминка (\*)  4. игра «Повтори орнамент» (\*\*)  5. прощание |  |
| **20** | **Занятие № 20** | формирование способности гибко использовать приемы регуляции эмоций в зависимости от ситуативного контекста.  - развитие произвольной двигательной регуляции (\*)  - развитие способности самостоятельно выстроить систему действий, соблюдая общее правило (\*\*) | 1. приветствие  2. упражнение «Ах»  3. «Гора с плеч» (\*)  4. «Балуйся-замри» (\*\*)  5. «Конкурс лентяев»  6. прощание |  |
| **21** | **Занятие № 21** | - формирование понимания и осознанности чужих эмоций, умения контролировать свои эмоции.  - развитие произвольной двигательной регуляции (\*)  - развитие способности самостоятельно выстроить систему действий, соблюдая общее правило (\*\*) | 1. приветствие  2. обсуждение «Каждому свое»  3. этюд «Встреча с друг другом»  4. разминка «Фиксики» (\*)  5. Упражнение «Чужими глазами» (\*\*)  6. Прощание |  |
| **22** | **Занятие № 22** | - формирование понимания и осознанности чужих эмоций,  - формирование умения контролировать свои эмоции.  - развитие произвольной двигательной регуляции (\*)  - развитие способности самостоятельно выстроить систему действий, соблюдая общее правило (\*\*) | 1. приветствие  2. упражнение «Тихий колокольчик» (\*)  3. сказка про эмоции  4. рисование по условиям (\*\*)  5. прощание |  |
| **23** | **Занятие № 23** | - Формирование способов управления и регуляции своего настроения.  - закрепление знаний детей об эмоциональных переживаниях.  - развитие произвольной двигательной регуляции (\*)  - развитие способности самостоятельно выстроить систему действий, соблюдая общее правило (\*\*) | 1. приветствие  2. игра «Разные приветствия»  3. мимическая гимнастика  4. игра «Сюрпризка» (\*)  5. упражнение «Три настроения» (\*\*)  6. прощание |  |
| **24** | **Занятие № 24** | - закрепление знаний детей о разнообразии эмоциональных переживаниях, умения их различать вербально невербально.  - развитие произвольной двигательной регуляции(\*).  - развитие способности самостоятельно выстроить систему действий, соблюдая общее правило(\*\*). | 1. приветствие  2. упражнение «Портреты»  3. игра м/п «Замри» (\*)  4. фотографии по условиям (\*\*)  5. прощание |  |
| **25** | **Занятие № 25** | **-** развитие умения произвольно направлять свое внимание на свои эмоциональные ощущения.  **-** развитие произвольности общей моторики, согласно правилу  - развитие способности к планированию и программированию своих действий (\*) | 1. приветствие  2. игра «Что я вижу»  3. упражнение «Мир сквозь очки» (\*\*)  4. игра м/п «Вижу зверя» (\*)  5. прощание |  |
| **26** | **Занятие № 26** | **-** развитие умения произвольно направлять свое внимание на свои эмоциональные ощущения.  **-** закрепление навыка выполнения действия по аудиальной инструкции (\*\*)  - развитие способности к планированию и программированию своих действий (\*) | 1. приветствие  2. пластилинография «Сказка про смайлы»  3. игра м/п «Стоп» (\*\*)  4. прощание |  |
| **27** | **Занятие № 27** | развитие умения произвольно направлять свое внимание на свои эмоциональные ощущения.  **-** развитие навыка выполнения действия по зрительной инструкции )\*)  - развитие способности к планированию и программированию своих действий (\*\*) | 1. приветствие  2. упражнение «Вспомним эмоцию»  3. упражнение «Торт» (\*)  4. упражнение «Рисунок в подарок» (\*\*)  5. прощание |  |
| **28** | **Занятие № 28** | Контрольное диагностическое |  |  |

(\*) –игры и задачи развития произвольной регуляции д/а

(\*\*) – игры и задачи развития произвольной регуляции ВПФ.

**Содержание программы:**

**(Занятия 1-2 диагностические).**

**Занятие №3 - знакомство с педагогом, группой.**

**Задачи:**

1. Знакомство детей с психологом.
2. Установление контакта с детьми.
3. Проведение серии игр и разминок на знакомство и сплочение. Снятие психоэмоционального напряжения

**Ход:**

Педагог-психолог: «Добрый день, ребята!  Меня зовут \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*, я – педагог-психолог. Сегодня наше занятие называется «Давайте знакомиться!» и мы с Вами посвятим его знакомству  друг с другом». (Дети по очереди представляются)

1. **Упражнение «Сдувание привета».**

Дети сдувают с ладоней приветы друг другу и педагогу-психологу, называя имя.

**2**. **Игра «Снежный ком».**

Каждый стоящий в кругу перед тем, как назвать свое имя повторяет все имена, которые были названы перед ним.

1. **Игра «Я люблю»**

Дети по очереди произносят то, чем они любят заниматься, произнося, например, "Я люблю кататься на санках. А вы?" Те, кто это любит, хором отвечают: "И я!" Желательно, чтобы каждый ребенок называл что-то новое. Можно использовать мяч, игрушку, нить, передавая и называя что-то о себе.

1. **Разминка «Броуновское движение»**

Атомы (участники группы) беспорядочно движутся. По сигналу ведущего они объединяются в молекулы определенной величины (2-5 атомов) в течении 10 секунд, пока звенит колокольчик. Атомы, не вошедшие в состав молекул, выбывают. Ведущий должен каждый раз называть такое количество атомов, входящих в молекулу, чтобы один участник оставался лишним.

1. **Совместный рисунок.**

   Педагог-психолог: «Дорогие ребята, спасибо Вам за знакомство, предлагаю вам нарисовать общий рисунок (лист ватмана, либо обои), на тему новое знакомство!» каждый рисует то, что хотел бы». Рефлексия

.

1. **Ритуал прощания «Тепло рук и сердец»** Дети встают в круг и передают по ладошке соседу свое имя, улыбаясь самой доброй улыбкой. Рукопожатие по круг.

**Занятие №4**

Задачи:

-формирование представлений об основных эмоциях и чувствах, «словаря эмоций», понимания и осознанности своих эмоций

- развитие моторно-двигательного внимания (\*)

-развитие умения самостоятельно выполнить требуемое задание по зрительно воспринимаемому образцу (\*\*)

Ход:

1. **Приветствие «Страна Настроений»**

В страну Настроений отправимся мы,

Где будем смеяться, грустить, удивляться.

Ну что вы готовы? Тогда нам пора!

Друг другу приветствие скажем по кругу,

Покажем – как дороги мы друг для друга!

Добрый день, ребята! Рада вас видеть. Я предлагаю поприветствовать друг друга улыбкой. Для этого мы по очереди соединяем свои ладони с ладонями соседа и «передаём» свои улыбки друг другу… Замечательно!

Ребята, для того, чтобы попасть в Страну Настроения надо верно выполнить задание.

1. **Игра «Карусель настроения» (приложение №1)**

**Цель: формировать умение воспринимать эмоции по вербальной и невербальной инструкции.**

**Ход:** Ребята, внутри каждого из нас есть эмоции, они нам все нужны, есть приятные и неприятные. Беседа.

1. **Игра «Повтори фразу».**

**Цель:** формирование **понимания и осознанности своих эмоций**

Ход: Как еще можно определить настроение человека?

Дети: По его голосу, интонации.

Психолог: Правильно. Давайте сейчас поиграем в игру, где необходимо будет с различными настроениями произносить русскую потешку:

Во саду - садочке

Выросла малинка.

Сначала выучим ее: повторите за мной хором. А теперь пускай один из вас повторит эту потешку по-разному: с радостью, удивленно, злобно, грустно, со страхом.

(Дети по очереди выполняют задание)

1. Игра на бланке (приложение №2)

**Цель:** развитие умения самостоятельно выполнить требуемое задание по зрительно воспринимаемому образцу (\*\*).

1. **Игра «Маланья» (\*)**

Цель: развитие моторно-двигательного внимания

Ход: Все образуют **хоровод**, ведущий встает в середину. Все идут по кругу и поют:

У **МАЛАНЬИ**, У СТАРУШКИ

ЖИЛИ В МАЛЕНЬКОЙ ИЗБУШКЕ

СЕМЬ СЫНОВЕЙ,

ВСЕ БЕЗ БРОВЕЙ,- останавливаются.

ВОТ С ТАКИМИ УШАМИ,

ВОТ С ТАКИМИ ГЛАЗАМИ,

ВОТ С ТАКОЙ ГОЛОВОЙ,

ВОТ С ТАКОЙ БОРОДОЙ

Слова сопровождаются выразительными движениями: об ушах - руки в стороны; о глазах - приставляем к глазам согнутые в колечко большой и указательный пальцы; о голове - руки смыкаются над головой, образуя полукруг; о бороде - движения рук от подбородка вниз с наклоном туловища.

НИЧЕГО НЕ ЕЛИ

НА НЕЕ ГЛЯДЕЛИ

ДЕЛАЛИ ВОТ ТАК!

Присаживаются на корточки, руки согнуты и подпирают подбородок. Ведущий в кругу показывает какое - нибудь движение, а все ему подражают. Движение обозначается словом. Можно импровизировать дальше. У сыновей показывать - ноги, носы, губы и т. д. а движения усложнять от одного до 3 - 4.

1. **Ритуал прощания «Пока».**

«Очень жаль нам расставаться»

Очень жаль нам расставаться,

Но пришла пора прощаться.

Чтобы нам не унывать,

Нужно крепко всех обнять ( дети обнимают друг друга по кругу)

**Занятие №5.**

Задачи:

- формирование понимания и осознанности своих эмоций

- развитие моторно-двигательного внимания (\*)

-развитие умения самостоятельно выполнить требуемое задание по инструкции (\*\*)

Ход:

1. **Приветствие «Страна Настроений»**

В страну Настроений отправимся мы,

Где будем смеяться, грустить, удивляться.

Ну что вы готовы? Тогда нам пора!

Друг другу приветствие скажем по кругу,

Покажем – как дороги мы друг для друга!

Добрый день, ребята! Рада вас видеть. Я предлагаю поприветствовать друг друга улыбкой. Для этого мы по очереди соединяем свои ладони с ладонями соседа и «передаём» свои улыбки друг другу… Замечательно!

Ребята, для того, чтобы попасть в Страну Настроения надо верно выполнить задание.

1. **Рисунок «Радуга настроения» (Приложение № 3 )**

**Цель:** формирование **понимания и осознанности своих эмоций.**

**Ход:** Вы уже знаете, что такое настроение? Да, это наше самочувствие: хочется ли нам смеяться и играть или плакать и капризничать. Давайте теперь подумаем, на что может быть похоже наше настроение. Вот моё настроение сейчас похоже на солнышко – оно доброе, улыбчивое, тёплое и светлое. А ваше? (Ответы детей)

Примечание. Дети высказываются по кругу. При затруднениях в ответах психолог помогает детям наводящими вопросами: На какое время года может быть похоже твоё настроение сейчас? На какую погоду? Можно ли раскрасить каждое настроение? В какие цвета можно раскрасить хорошее настроение? А плохое?.

Давайте представим наше настроение в виде радуги (Педагог раздаёт каждому ребёнку шаблон с изображением радуги и цветные карандаши) У вас радуга настроения. Теперь раскрасьте её так, чтобы всем стало понятно, какое у вас сейчас настроение. Подумайте, почему оно у вас именно такое?

Обсуждение рисунков по кругу.

Как вы думаете, какое сейчас настроение у Саши?. Почему?.

Саша, твое настроение угадано нами правильно?. Расскажи, почему оно веселое (грустное?).

Педагог выясняет причину переживания радости, грусти.

1. **Упражнение «Эмоциональная разминка» (\*\*)**

**Цель:** формирование **умение передавать эмоции вербально и невербально,** развитие умения самостоятельно выполнить требуемое задание по инструкции (\*\*)

**Ход:** Когда я буду говорить

«Радость» - вы будете прыгать и хлопать в ладоши одновременно.

«Злость» - топать и хмуриться.

«Грусть» - наклонять голову и опускать руки.

… Молодцы! Замечательно получилось. Можно использовать карточки с эмоциями (**приложение № 4 )**

1. **Игра «Маланья» (\*)**

Цель: развитие моторно-двигательного внимания

Ход: Все образуют **хоровод**, ведущий встает в середину.Все идут по кругу и поют:

У **МАЛАНЬИ**, У СТАРУШКИ

ЖИЛИ В МАЛЕНЬКОЙ ИЗБУШКЕ

СЕМЬ СЫНОВЕЙ,

ВСЕ БЕЗ БРОВЕЙ,- останавливаются.

ВОТ С ТАКИМИ УШАМИ,

ВОТ С ТАКИМИ ГЛАЗАМИ,

ВОТ С ТАКОЙ ГОЛОВОЙ,

ВОТ С ТАКОЙ БОРОДОЙ

Слова сопровождаются выразительными движениями: об ушах - руки в стороны; о глазах - приставляем к глазам согнутые в колечко большой и указательный пальцы; о голове - руки смыкаются над головой, образуя полукруг; о бороде - движения рук от подбородка вниз с наклоном туловища.

НИЧЕГО НЕ ЕЛИ

НА НЕЕ ГЛЯДЕЛИ

ДЕЛАЛИ ВОТ ТАК!

Присаживаются на корточки.руки согнуты и подпирают подбородок. Ведущий в кругу показывает какое - нибудь движение, а все ему подражают. Движение обозначается словом. Можно импровизировать дальше. У сыновей показывать - ноги, носы, губы и т. д. а движения усложнять от одного до 3 - 4..

1. **Ритуал прощания «Пока».**

«Очень жаль нам расставаться»

Очень жаль нам расставаться,

Но пришла пора прощаться.

Чтобы нам не унывать,

Нужно крепко всех обнять ( дети обнимают друг друга по кругу)

**Занятие № 6.**

Задачи:

- формирование способности различения эмоционального состояния по его внешнему проявлению через мимику, пантомимику, интонацию.

-формирование навыков адекватного эмоционального реагирования на совершённое действие или поступок.

- развитие произвольной регуляции силы мышечного напряжения (тонуса) (\*)

- развитие умения самостоятельно выполнить требуемое задание по зрительно-воспринимаемому образцу. (\*\*)

Ход:

1. **Приветствие «Страна Настроений»**

Добрый день, ребята! Рада вас видеть. Я предлагаю поприветствовать друг друга улыбкой. Для этого мы по очереди соединяем свои ладони с ладонями соседа и «передаём» свои улыбки друг другу… Замечательно!

Участники стоят по кругу.

Ребята, для того, чтобы попасть в Страну Настроения надо как обычно верно выполнить задание.

1. **Беседа по пиктограмме «Радость», «Грусть»;**

**Цель**: формирование понимания и осознанности своих и чужих эмоций.

Ход: Я предлагаю рассказать, что такое «радость» для каждого из вас.

У кого в руках окажется «яблочко» - должен закончить фразу **«Я радуюсь, я грущу когда…».** «Яблочко» (игрушка) передаётся детьми по кругу, либо «яблочко» перебрасывают друг другу. Педагог следит, чтобы каждый ребенок высказался («Яблочко» должно побывать у каждого из нас!»).

1. **Йога для детей «В зоопарке» (\*)**

**Цель:** развитие произвольной регуляции силы мышечного напряжения (тонуса):

Ход: предлагаю немного отдохнуть и посетить удивительный зоопарк.

ссылка <https://www.youtube.com/watch?v=Lxn3pNgSYao>

1. **Игра «Будь внимателен» (\*\*) (Камни марблз)**

Цель: развитие умения самостоятельно выполнить требуемое задание по зрительно-воспринимаемому образцу, зрительного внимания.(\*\*)

Ход: ребята в стране настроений спрятан клад, но карта настолько не понятна, как же нам его найти? По каким дорожкам двигаться? По веселым смайлам или грустным? Поиск клада –это очень веселое занятие, предлагаю идти по веселой дорожке.

Карта «Поиск сокровищ» **(приложение № 5 ).** Смайлики грусти закрываем камнями Марблз, по веселым двигаемся к кладу.

Отличная работа!

1. **Ритуал прощания «Пока».**

«Очень жаль нам расставаться»

Очень жаль нам расставаться,

Но пришла пора прощаться.

Чтобы нам не унывать,

Нужно крепко всех обнять ( дети обнимают друг друга по кругу)

**Занятие № 7.**

Задачи:

- формирование способности различения эмоционального состояния по его внешнему проявлению через мимику, пантомимику, интонацию.

- формирование навыков адекватного эмоционального реагирования на совершённое действие или поступок.

- развитие произвольной регуляции силы мышечного напряжения (тонуса) (\*)

- развитие умения самостоятельно выполнить требуемое задание, согласно правил. (\*\*)

Ход:

1. **Приветствие «Страна Настроений»**

Добрый день, ребята! Рада вас видеть. Я предлагаю поприветствовать друг друга улыбкой. Для этого мы по очереди соединяем свои ладони с ладонями соседа и «передаём» свои улыбки друг другу… Замечательно!

Участники стоят по кругу.

Ребята, для того, чтобы попасть в Страну Настроения надо как обычно верно выполнить задание.

1. **«2 волшебника» (Приложение № 6 )**

**Цель:** формирование способности различения эмоционального состояния по его внешнему проявлению через мимику, пантомимику, интонацию.

Ход: ребята, к стране настроений нас встретили 2 волшебника – грустный и веселый. (Дорисовать им мимику, раскрасить костюмы соответственно).

Беседа, какие поступки может совершать каждый из них, от которых станет радостно или грустно.

1. **Игра/п «Колдун» (\*)**

**Цель:** развитие произвольной регуляции силы мышечного напряжения (тонуса) (\*)

Ход: - Дети встают в круг. Ведущий объявляет: "Наступает ночь". Дети закрывают глаза.  
  
- Проходя по кругу, за спинами детей, ведущий незаметно хлопает по плечу одного ребенка. Колдун выбран.  
  
- Ведущий объявляет: "Утро. Город просыпается".  
  
- Дети открывают глаза, ходят свободно по площадке и здороваются друг с другом за руку. Назначенный колдун при рукопожатии, щекочет пальцем ладонь того, с кем поздоровался, т.е. "заколдовал" его.  
  
- Тот, кого "заколдовали" - делает 2 шага, останавливается и замирает на месте (говорить при этом ничего нельзя).  
Таким образом, Колдун должен "заколдовать" всех участников игры.

1. **Настольная игра «Волшебники среди нас» (\*\*) (приложение № 7 )**

**Цель:** развитие умения самостоятельно выполнить требуемое задание, согласно правил. (\*\*)

Ход: добрый волшебник предлагает вам сделать добрые дела.

Отличная работа!

1. **Ритуал прощания «Пока».**

«Очень жаль нам расставаться»

Очень жаль нам расставаться,

Но пришла пора прощаться.

Чтобы нам не унывать,

Нужно крепко всех обнять ( дети обнимают друг друга по кругу)

**Занятие № 8.**

Задачи:

- формирование способности различения эмоционального состояния по его внешнему проявлению через мимику, пантомимику, интонацию.

-формирование навыков адекватного эмоционального реагирования на совершённое действие или поступок.

- развитие произвольности движений собственного тела (\*).

- развитие способности к планированию и программированию действий. (\*\*)

Ход:

**1.Приветствие «Страна Настроений»**

Добрый день, ребята! Рада вас видеть. Я предлагаю поприветствовать друг друга улыбкой. Для этого мы по очереди соединяем свои ладони с ладонями соседа и «передаём» свои улыбки друг другу… Замечательно!

*Примечание.* Участники стоят по кругу

Педагог: ребята посмотрите, какая эмоция нас сегодня встречает в стране настроений. Как вы ее объясните? (ГНЕВ/Злость)

**2. Аудиосказка «Гнев»**

Ход:

<https://www.youtube.com/watch?v=qvxuxjCLrcQ>

**Цель:** формирование способности различения эмоционального состояния по его внешнему проявлению через мимику, пантомимику, интонацию.

Беседа: Как можно узнать разгневанного человека? (Ответы детей.)

Покажите, как выглядит сердитый человек. (Брови у злого человека опущены и сведены вместе, глаза раскрыты, губы сжаты, зубы стиснуты. Кисти рук сжаты в кулаки, он может сильно размахивать руками или топать ногами, громко кричать).

1. «Пластилиновый портрет» **(приложение№ 8)**

**Цель:** развитие способности к планированию и программированию действий. (\*\*)

Ход: передача мимики гнева.

1. **Психогимнастика. Упражнение «Король Боровик»** (перед зеркалом)

Ход: Шел Король-Боровик

Через лес, напрямик.

Он грозил кулаком

И стучал каблуком.

Был Король-Боровик не в духе:

Короля покусали мухи.

Постарайтесь сердито сказать фразу: «Ах эти мухи!». (Дети выполняют задание, психолог обращает внимание на мимику, части тела, в которых возникает напряжение и на интонацию.)

1. **Игра м/п «Вулкан»**

**Цель:** формирование навыков адекватного эмоционального реагирования на совершённое действие или поступок, развитие произвольности движений собственного тела.(\*)

Один ребенок исполняет роль вулкана. Остальные дети – туристы, которые приехали на остров Настроения, посмотреть на спящий вулкан. Ребенок, исполняющий роль вулкана, сидит в центре круга, изображает, что он спит. Туристы ходят по острову, постепенно приближаясь к вулкану. Вулкан, слыша приближающиеся шаги, начинает просыпаться (выбрасывает пепел – злится). Далее вулкан извергает лаву – рычит в направлении детей. Туристы должны спрятаться от извергающегося вулкана в заранее обговоренных местах. (например, за стульчиками, под столом и т.д.). Постепенно вулкан начинает успокаиваться: ребенок, изображающий вулкан снова занимает свое место. Дети – туристы подходят к остывающему вулкану и помогают ему успокоиться (поглаживания, ласковые слова и т.д.). Игра может повториться несколько раз.

1. **Ритуал прощания «Пока».**

«Очень жаль нам расставаться»

Очень жаль нам расставаться,

Но пришла пора прощаться.

Чтобы нам не унывать,

Нужно крепко всех обнять (дети обнимают друг друга по кругу)

**Занятие № 9.**

Задачи:

- формирование способности различения эмоционального состояния по его внешнему проявлению через мимику, пантомимику, интонацию.

- формирование навыков адекватного эмоционального реагирования на совершённое действие или поступок.

- развитие произвольности движений собственного тела (\*).

- развитие способности к планированию и программированию действий. (\*\*)

**1. Приветствие «Страна Настроений»**

Добрый день, ребята! Рада вас видеть. Я предлагаю поприветствовать друг друга улыбкой. Для этого мы по очереди соединяем свои ладони с ладонями соседа и «передаём» свои улыбки друг другу… Замечательно!

*Примечание.* Участники стоят по кругу

Педагог: ребята, сегодня мы продолжаем работать с эмоцией - (ГНЕВ/Злость)

1. **Упражнение «Избавление от гнева»**

Цель: формирование навыка конструктивного способа выражения гнева.

Ход: Как вы думаете, можно или нельзя гневаться, сердиться на других людей? На друзей? Почему? *(Ответы детей.)*

Я хочу открыть вам тайну: взрослые тоже злятся, но умеют это делать, не причиняя никому вреда. Сейчас мы научимся сердиться, никого при этом не обижать.

Я надую воздушный шарик и буду держать его так, чтобы он не сдувался. Представьте себе, что шарик — это ваше тело, а воздух внутри шарика - это ваш гнев. Как вы думаете, что случится с шариком, если его сейчас выпустить из рук? (Он улетит.) Давайте отпустим шарик и проследим за ним (Шарик быстро перемещается из стороны в сторону.)

Заметили, что шарик был совершенно неуправляемым? Так бывает и с сердитым человеком. Он может совершать поступки, не контролируя их. Может обидеть или даже ударить кого-нибудь.

Теперь надуем еще раз шарик и попробуем выпускать из него воздух маленькими порциями. Что теперь происходит с шариком? (Он сдувается.)

А что происходит с гневом внутри шарика? Можно им управлять? (Он выходит из него. И этим гневом можно управлять.)

Если гнев еще остался внутри нас, можно выпустить его разными способами. Например, с помощью мыльных пузырей. Давайте попробуем! (Дети выдувают мыльные пузыри.)

Еще гнев можно пропустить через стопы наших ног. Давайте встанем и сильно-сильно потопаем. Наши стопы сначала станут теплыми, потом горячими, потому что через них выходит гнев. Давайте потопаем. (Дети выполняют задание.)

Представьте, что мы на что-то рассердились, берем газету и комкаем ее, а потом бросаем в коробочку для сердиток и закрываем их там.

Гнев можно выпустить, ударяя по «подушке-колотушке». (Выполняют задание).

А сердитые слова можно произнести в трубу. Попробуйте сделать это. (Дети выполняют задание.)

Вы почувствовали, как стало легко и весело! Мы с вами сердились, но никакого вреда никому не причинили.

1. **Игра «Домик для чувств» (конструктор «Танграм») (\*\*)**

Ход: развитие умения самостоятельно выполнить требуемое задание по зрительно воспринимаемому образцу (\*\*)

Ход: ребята каждое чувство живет в домике, давайте построим домик для Гнева.

1. **Игра м/п "Дракон"**

Цель: развитие произвольности движений собственного тела (\*).

Ход игры: играющие становятся в линию, держась за плечи друг друга. Первый участник — "голова", последний — "хвост". "Голова" должна дотянуться до "хвоста" и дотронуться до него. "Тело" дракона неразрывно. Как только "голова" схватила "хвост", она становится "хвостом". Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в двух ролях.

1. **Ритуал прощания «Пока».**

**Занятие № 10**

Задачи:

- формирование способности различения эмоционального состояния по его внешнему проявлению через мимику, пантомимику, интонацию.

-формирование навыков адекватного эмоционального реагирования на совершённое действие или поступок.

- развитие навыка пошагового выполнения действия по речевой инструкции взрослого (\*)

- развитие умения внимательно слушать говорящего и точно выполнять задания, предлагаемые в устрой форме (\*\*)

Ход:

- приветствие «Страна Настроений»;

**1.Приветствие «Страна Настроений»**

Добрый день, ребята! Рада вас видеть. Я предлагаю поприветствовать друг друга улыбкой. Для этого мы по очереди соединяем свои ладони с ладонями соседа и «передаём» свои улыбки друг другу… Замечательно!

*Примечание.* Участники стоят по кругу

Педагог: ребята посмотрите, какая эмоция нас сегодня встречает в стране настроений. Как вы ее объясните? **(Удивление)**

**2. Видеоролик «Нелепицы».**

**Цель:** формирование способности различения эмоционального состояния по его внешнему проявлению через мимику, пантомимику, интонацию.

**Ход:**<https://vk.com/video-95047765_456239060>

Скажите ребята, что необычного и удивительного вы увидели? Что вызывает удивление и почему?

Какие чувства вызвал у вас м/ф? какую нелепицу вам хотелось бы нарисовать?

Дети рисуют свою нелепицу, обсуждение.

**3. Упражнение «Фокус со стаканом»**

**Цель**: формирование навыка конструктивного выражения эмоций.

Ребята, мне очень хочется вас удивить. Сейчас я покажу вам фокус.

Педагог показывает следующий фокус.

На стакан, на ¾ наполненный водой, кладется лист плотной бумаги и переворачивается. Лист прилипает к стакану, и вода не выливается.

Беседа: чувство «Удивления» приятное ли оно? Как мы его выражаем с помощью мимики? Как вы думаете, эмоция удивления улучшает настроение или делает его грустным? Значит, с какой эмоцией ее можно сравнить?( Радость).

4. **Игра «Магнитное лото» - сделай удивительное животное (\*\*)**

Цель: развитие умения внимательно слушать говорящего и точно выполнять задания, предлагаемые в устрой форме (\*\*)

Ход: педагог предлагает с помощью магнитного конструктора создать необычное животное. Вопросы: где живет твое животное, что в нем удивительного? Чем питается? Есть ли у него друзья? И тд.

Беседа, рассматривание.

5. **Ритуал прощания «Пока».**

**Занятие №11.**

Задачи:

- формирование способности различения эмоционального состояния по его внешнему проявлению через мимику, пантомимику, интонацию.

- формирование навыков адекватного эмоционального реагирования на совершённое действие или поступок.

- развитие навыка пошагового выполнения действия по речевой инструкции взрослого (\*)

- развитие умения внимательно слушать говорящего и точно выполнять задания, предлагаемые в устной форме (\*\*)

Ход: **1. Приветствие «Страна Настроений»**

Добрый день, ребята! Рада вас видеть. Я предлагаю поприветствовать друг друга улыбкой. Для этого мы по очереди соединяем свои ладони с ладонями соседа и «передаём» свои улыбки друг другу… Замечательно!

Дети сегодня я вам приготовила удивительный мультфильм.

2. **Просмотр м/ф «Робин Бобин»**

Цель: формирование способности различения эмоционального состояния по его внешнему проявлению через мимику, пантомимику, интонацию.

<https://www.youtube.com/watch?v=mmsoRApz-Ak>

**3.Игра м/п «Робин Бобин» (Иммитационный этюд) (\*)**

Цель: развитие навыка пошагового выполнения действия по речевой инструкции взрослого (\*)

Робин Бобин Барабек , изображаем как человек держит вилку и нож поднимая поочередно одну руку и другую согнутую в локтях и держащую вилку и нож

Скушал сорок человек, движения рук отправляющих пищу в рот и наклон немного туловища назад

И корову (**удивленное** лицо и отправляем в рот) и быка (так же)

И кривого мясника (так же)

И телегу, и дугу (дугу показать руками и в открытый рот все отправляем)

И метлу (движения как метем, а потом в рот отправляем) и кочергу,

Скушал церковь, скушал дом (все показываем руками и в рот)

И кузницу с кузнецом (так же)

А потом и говорит:

"У меня живот болит!"(показываем надутый живот и нагибаемся вперед, держась за живот)

-Ребята понравилось стихотворение?

-Что необычного в стихотворении?

-Может ли человек по- настоящему съесть столько?

4. **Игра – размышление «Что если…»**

Цель: развитие умения выражать свои эмоции, действовать по заданию, планируя свою деятельность.

- Ребята, представьте, что внезапно исчезли все взрослые. Что было бы дальше? Что произошло? Если бы все могли управлять автомобилем? Если бы до сих пор жили динозавры? (ответы)

Вариации вопросов на усмотрение педагога. Подвести к пониманию, что удивить нас могут различные ситуации.

5. **Ритуал прощания «Пока».**

**Занятие №12.**

**Задачи:**

- Развитие принятия и понимания чужих эмоций

-формирование способности контролировать эмоциональное состояние, связанное с переживанием негативных эмоций

- развитие умения самостоятельно выполнить задание по зрительно воспринимаемому образцу (\*\*)

- развитие произвольности двигательной активности (\*)

Ход:

1. **Приветствие «Страна Настроений»**

Цель: снятие мышечного напряжения.

Доброе утро! Я очень рада всех вас видеть. Мы снова с вами оказались в Стране эмоций. Что нового вы сегодня узнаете, это пока секрет. А сейчас мы посмотрим с вами историю о двух братьях, которым пришлось ночью идти в поле за цветами. Что же с ними произошло, об этом мы с вами сейчас узнаем.

1. **Отрывок из мультфильма «Ахи-страхи».**

Цель: Развитие принятия и понимания чужих эмоций

Ход: Как вы думаете, почему маленький мальчик всего боялся, а большой нет?

Дети. Ему было страшно, он испугался.

Посмотрите на эту пиктограмму. Какое настроение здесь изображено? Страх. Сегодня мы поговорим о страхе. Как вы думаете, что такое страх? (ответы детей.)

Когда я была такой, как вы сейчас, то очень боялась темноты. А с вами такое случалось? Поднимите тогда руку. А кто чего еще боялся? Расскажите! (Дети по очереди рассказывают о ситуациях, когда им было страшно.)

1. **Игра м/п «Гуси-лебеди». (\*)**

Цель: развитие способности контролировать эмоциональное состояние, связанное с переживанием негативных эмоций, развитие произвольности двигательной активности (\*)

Ход: помните сказку «Гуси – лебеди»? тот момент, когда гуси настигли и схватили Иванушку? (Включить фрагмент). Встаньте свободно. Представьте, что вы гуляете на лужайке, собираете цветы, наблюдаете за бабочками, звучит веселая мелодия. Но вдруг музыка меняется, становится тревожно. Это значит, что летят гуси-лебеди, и вам необходимо спрятаться от них за стульчики (дети выполняют задание, игра повторяется два раза.) Какое чувство вы переживали, когда прятались от гусей?

Дети. Страх, испуг.

Педагог. Правильно.

1. **Игра-ассоциация «Страх».**

Закройте глаза. Представьте, на какой цвет похож страх? Какой звук? Какое животное? Растение? (Дети выполняют задание - рисуют.) предлагаем в конце разобраться с этим страхом. Разорвать, украсить, забрать домой-подружиться.

Рефлексия.

5. **Ритуал прощания «Пока».**

**Занятие №13.**

**Задачи:**

- Развитие принятия и понимания своих эмоций

-формирование способности контролировать эмоциональное состояние, связанное с переживанием негативных эмоций

- развитие умения самостоятельно выполнить задание по зрительно воспринимаемому образцу (\*\*)

- развитие произвольности двигательной активности (\*)

Ход:

1. **Приветствие «Страна Настроений»**
2. **Сказка «Как побороть страх»**

**Цель:** формирование принятия и понимания своих эмоций , способности контролировать эмоциональное состояние, связанное с переживанием негативных эмоций.

Ход: ребята, мы с вами познакомились с эмоцией страх, у учимся ее контролировать, сегодня я хочу рассказать вам историю.

Сядьте поудобнее и послушайте, интересный рассказ, который называется «Как побороть страх?».

На свете много страшных вещей – темные длинные коридоры и подозрительные собаки с большими зубами, волки, прячущиеся в густом лесу, и пауки с длинными мохнатыми лапами. Ядовитые и очень кусачие змеи, грохочущий над головой гром и сверкающая молния. А Баба-Яга из сказок? Того и гляди, проберется в дом или влетит в раскрытое окно, когда никого из взрослых нет дома.

Но на самом деле страшным это только кажется. В темных углах ничего интересного, кроме пыли, не бывает. Собаки никогда не нападают на маленьких детей. А если сидит собака и сторожит что-нибудь, не подходи к ней. Она на работе.

Волки сами прячутся от людей. Их даже берут под охрану.

Пауки никого, кроме мух, не обижают. Змеи при виде человека стараются удрать восвояси. Подумай – если ты не будешь хватать змею за хвост или грозить палкой, зачем ей вступать в борьбу с великаном-человеком?

Гром – это просто громкий звук. Разве звук может причинить вред? Баба-Яга живет только в сказках. Ей никуда не выбраться из книжки.

Подумай. Если ты как следует, подумаешь, то не будешь бояться и победишь страхи, все до одного (обсуждение прочитанного рассказа).

3. **Коллаж-аппликация «Мы победили страх».**

Цель: формирование способности контролировать эмоциональное состояние, связанное с переживанием негативных эмоций

Педагог. Дети, посмотрите, какую картину я вам принесла. (Серый, черный фон). Какие эмоции она у вас вызывает? (дети отвечают) А теперь давайте мы с вами победим страх, и превратим эту картину из мрачной в радостную. Вот веселые картинки, клей, можете приступить к работе.

(дети выполняют задание, звучит фоновая музыка.)

Молодцы ребята картина получилась очень яркая и радостная, страх убежал без оглядки.

Педагог. Молодцы! Вы сегодня славно потрудились и победили все свои страхи.

4.**Игра м/п** « **Отпускаем страх». (\*)**

Цель; развитие произвольности двигательной активности (\*), развитие умения самостоятельно выполнить задание по зрительно воспринимаемому образцу (\*\*), создание положительного настроя.

Ход: ребенку дается зрительный образец, как разрисовать свой шар. Отпуская шар в небо, повторять; «Шар воздушный, улетай, страх с собой забирай». Можно перебрасывать шар друг другу. В паре, в кругу.

Цель: развитие умения самостоятельно выполнить задание по зрительно воспринимаемому образцу (\*\*), развитие произвольности двигательной активности (\*)

5. **Ритуал прощания «До встречи».**

\

**Занятие № 14.**

**Задачи:**

- формирование навыков адекватного выражения своих чувств.

-формирование способности гибко использовать приемы регуляции эмоций в зависимости от ситуативного контекста.

- развитие произвольной регуляции силы мышечного напряжения и расслабления.(\*)

- развитие способности самостоятельно выстроить систему действий, соблюдая общее правило (\*\*)

Ход:

1. Ребята посмотрите, какое пушистое облако (Картинка или макет спокойного облака)

**Приветствие (**встали в круг)

Легкое облачко в небе плывет,

Нас впереди приключение ждет.

Прежде, чем с вами отправимся в путь,

Друга приветствовать ты не забудь.

(здравствуй, Никита! И т.д.по кругу)

(Психолог показывает детям  спокойное облако)

Облачко «Здравствуйте» вам говорит.

Какое, ребята, оно на вид? (дети называют эмоцию облака)

Спокойное облако нас в гости зовет,

И мы за ним полетели. Вперед!

(под медленную музыку дети двигаются по комнате)

1. **Беседа (по карточкам).**

**Цель:** формирование навыков адекватного выражения своих чувств.

Педагог предлагает детям рассмотреть карточки с изображением различных эмоциональных состояний человека и обращает внимание на **«спокойствие».**

Как мы можем узнать, что человек спокоен? Голова спокойного человека слегка наклонена вперед. Глаза, брови и рот расслаблены. В руках и ногах отсутствует напряжение. Голос ровный, не громкий и не тихий. Дыхание ровное.

Покажите друг другу, как вы выглядите, когда спокойны. Учимся спокойно говорить фразы: «Сегодня шел дождь, я люблю мороженое и тд.»

Обсуждение «Я спокоен, когда…»

«Я спокоен, когда…» (детские ответы записываем на спокойном облачке)

1. **Игра м/п «Тишина» (\*)**

**Цель:** развитие произвольной регуляции силы мышечного напряжения и расслабления.(\*)

Ход: дети идут по кругу, либо кружатся произвольно.

«Тишина у пруда, не колышется вода,

Не качайтесь камыши, засыпайте малыши!»

После слов дети приседают и не шевелятся, побеждает тот, кто был наиболее статичен.

1. **Задание «Пиктограммы» (на бланке) (Приложение №9)**

Цель**:** развитие способности самостоятельно выстроить систему действий, соблюдая общее правило (\*\*)

Ход: педагог не дает задание, ребенок выстраивает систему действий самостоятельно.

1. **Эмоциональный этюд «Шторм/штиль»**

Цель: развитие произвольной регуляции силы мышечного напряжения и расслабления.(\*)

Ход: детям предлагается подвигаться под музыку штиля и шторма. В конце обсуждение – какие движения более приятны.

1. **Рефлексия**

Вот и прощаться настала пора,

Облаку мы говорим: «До свидания! Пока!»

Эту эмоцию знаем, друзья? *(дети отвечают хором название эмоции)*

«Встретимся, облачко снова, поверь –

В страну Настроений открыта нам дверь! До свидания, ребята!

**Занятие № 15.**

Задачи:

- формирование способности гибко использовать приемы регуляции эмоций в зависимости от ситуативного контекста

- развитие способности различения эмоционального состояния вербально и невербально

- развитие произвольной регуляции силы мышечного напряжения и расслабления.(\*)

- развитие способности самостоятельно выстроить систему действий, соблюдая общее правило (\*\*)

Ход: 1. **Приветствие. «Улыбнемся мы друг другу»**

Цель: снятие психоэмоционального напряжения

1. **Упражнение «Выбор настроения»**

**Цель:** формирование способности гибко использовать приемы регуляции эмоций в зависимости от ситуативного контекста

Ход: Какое настроение у вас сейчас?(выбор карточки с изображением нужного лица), обсуждение. Почему? Изобрази свое настроение рисунком.

1. **Упражнение «Домики чувств» (приложение № 10 )**

Цель: формирование способности различения эмоционального состояния вербально и невербально, развитие способности самостоятельно выстроить систему действий, соблюдая общее правило (\*\*)

Ход: на бланке домики и силуэт человека. Раскрась в соответствующие цвета – радость, грусть, злость, спокойствие, и тд. И область внутри силуэта.

Рассмотрение и беседа. У кого каких чувств больше и почему.

1. **Игра «Двигайся – замри» (\*)**

Цель: развитие произвольной регуляции силы мышечного напряжения и расслабления.(\*)

Ход: <https://www.youtube.com/watch?v=3cySVt7Ffuw>

1. **Ритуал прощания «Пока».**

**Занятие №16.**

Задачи:

- формирование эмоциональной регуляции деятельности самим ребёнком

- развитие произвольной регуляции силы мышечного напряжения и расслабления.(\*)

- развитие самостоятельно выстроить систему действий, соблюдая общее правило (\*\*)

Ход:

1. Приветствие **«Улыбнемся мы друг другу»**

**Цель**: снятие психоэмоционального напряжения

1. **Лепка героя из пластилина.**

**Цель:**развитие способности самостоятельно выстроить систему действий, соблюдая общее правило (\*\*).

Ход: дети сегодня мы будем все занятие играть совместно с пластилиновым героем, вы слепите его сами. Правило такое, загадки про цвет, кто отгадает, тот и лепит человечка такого цвета. Готовы?

Самый цвет прекрасный,

Это маков цвет.

Яркий он и ясный,

Лучше цвета нет! (Красный)

Окрашена так кожура мандарина,

Сочной хурмы и апельсина. (Оранжевый)

Цвет одуванчиков на лугу.

Какой? Подсказать я тебе не могу!

Ты догадаться попробуй-ка сам,

Видел ты эти цветы по лугам. (Желтый)

Летний цвет природы:

Листьев и стеблей

Дуба, липы, клена.

Назови скорей! (Зеленый)

Это цвет волны морской

И цвет неба — ... (голубой).

Васильки цветут во ржи,

До чего же хороши!

Разрезные лепестки,

Это ... (синие) цветки.

Дождь с собой несет летучий

... (фиолетовая) туча.

Молодцы, дети лепят, каждый своего героя. Наделяя его свои настроением.

1. **Упражнение «Дарим подарок».**

Цель: формирование эмоциональной регуляции деятельности самим ребёнком

Ход: все человечки готовы. Поставим их в круг, кому какой больше нравится, предлагаю подарить подарки человечку, тому, какой больше приглянулся. Дети обсуждают, делятся мнениями. Лепят подарки для героя, дарят и объясняют свой выбор.

1. **Эмоциональный этюд «Пластилиновый человек».**

Цель: развитие произвольной регуляции силы мышечного напряжения и расслабления.(\*)

Ход: вы настоящие скульптуры, а сейчас разобьемся на пары, один – скульптор, другой – материал для лепки. В начале скульптор взял пластилин, он был очень твердый, как ком и даже немного сердитым. Скульптор погладил его и пластилин улыбнулся, стал мягче, теплее.

Скульптор начал лепить, слепил столбик, это будущее тело, потом появились руки, затем выделил ноги, научил скульптуру ходить и улыбаться. Дети действуют в соответствии со словами педагога, меняются в паре, чтобы каждый побыл в роли скульптора и пластилина.

1. **Ритуал прощания «Пока»**

**Занятие №17.**

Цель:

- Формирование эмоциональной регуляции деятельности самим ребёнком .

- развитие произвольной регуляции силы мышечного напряжения и расслабления.(\*)

- развитие умения выстроить систему действий, соблюдая общее правило, по аудиальной инструкции. (\*\*)

**Ход:**

1. Приветствие **«Улыбнемся мы друг другу»**

Цель: снятие психоэмоционального напряжения

1. **Упражнение «Фея тишины»**

**Цель:** Формирование эмоциональной регуляции деятельности самим ребёнком .

**Ход:** ребята, сегодня я хочу вас познакомить с **Феей тишины** (Слайд на экране).

Дети, давайте сейчас закроем глаза и послушаем тишину. Какие звуки вы услышали в кабине? За окном? За дверью? Когда вы замирали, к нам в окно прилетела Фея Тишины. Сейчас снова закройте глаза и замрите. Фея Тишины будет летать и взмахивать своими крыльями. Она присядет на плечи и ласково погладит тех, кто умеет замирать.

 Затем педагог может спросить, кого из детей погладила Фея, во что она одета, как выглядит и т.д.

На какую эмоцию похожа тишина? Верно спокойствие. Сегодня фея тишины приготовила для вас задания, вы готовы?

1. **Упражнение «Вижу-слышу- понимаю» (\*\*)**

**Цель:** развитие умения выстроить систему действий, соблюдая общее правило, по аудиальной инструкции. (\*\*)

Когда педагог говорит:

«Слышу», дети берутся за уши, «вижу», дети прикладывают ладони к глазам,

«понимаю», кладут ладошки на голову,

«расслабляюсь» - изображают это состояние,

«замираю» - замирают, пока педагог не скажет «Отомрите».

Вариант игры «Громко-тихо- спокойно». Детям предлагается произнести слово громко – тихо- спокойно.

Варианты слов на усмотрение педагога.

1. **Игра м/п «Двигайся – замри» (\*)**

Цель: развитие произвольной регуляции силы мышечного напряжения и расслабления.(\*)

Ход: <https://www.youtube.com/watch?v=3cySVt7Ffuw>

5. **Ритуал прощания «Пока».**

**Занятие №18.**

**Задачи:**

- формирование умения распознавания эмоций, выраженных невербально.

- формирование способности гибко использовать приемы регуляции эмоций в зависимости от ситуативного контекста.

- развитие произвольной двигательной регуляции с остановкой по звуковому сигналу. (\*)

- развитие способности самостоятельно выстроить систему действий, соблюдая общее правило (\*\*)

**Ход:**

1. Приветствие **«Улыбнемся мы друг другу»**

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

1. **Игра м/п «Будь внимателен» (\*)**

Цель: развитие произвольной двигательной регуляции, умения действовать согласно инструкции. (\*)

Ход: начнем наше занятие с упражнение на внимание, какую цифру покажу, столько раз нужно хлопнуть, топнуть, прыгнуть, и тд.

1. **Упражнение «Пиктограммы» (Приложение № 11 )**

**Цель:** развитие умения распознавания эмоций, выраженных невербально.

Знакомство с эмоцией хвастовство.

Посмотрите на карточки, которые я вам принесла сегодня. Какие чувства на них изображены? (радость, страх, удивление)

- Какое чувство здесь изображено?

- Как вы узнали?

- Что вам помогло различить чувства?

А вот ещё одно лицо. Этот человек хочет с вами общаться или нет? Почему вы так решили?

- Как вы думаете, он хочет поиграть с кем-то в свою любимую игрушку, или всем покажет и никому не даст?

- Да, этот человек, скорее всего, никому не даст свою игрушку. Чувство на его лице называется самодовольство. Когда вы хвастаетесь, на вашем лице появляется такое же или очень похожее выражение.

Теперь по кругу мы с вами будем хвастаться, кто, чем захочет.

Можно хвастаться тем, что у вас есть, можно что-то придумать. Я начну…

1. **Разыгрывание сказки «Мышка-хвастунишка». (\*\*)**

Цель: развитие способности самостоятельно выстроить систему действий, соблюдая общее правило (\*\*), развитие навыков адекватного выражения своих чувств.

Ход: Я расскажу вам сказку «Мышка-хвастунишка», а вы её внимательно слушайте. Потом мы будем разыгрывать её по ролям.

Мышка гуляла по лесу и встретила там Оленёнка с золотыми рожками.

- Подари мне свои золотые рожки, - попросила у оленёнка мышка.

- Зачем тебе мои золотые рожки? Они будут тебе мешать, - ответил оленёнок.

- Ты жадина! - стала дразнить оленёнка мышка

- Я не жадный, - ответил оленёнок и надел на голову мышки свои золотые рожки.

Мышка обрадовалась и побежала всем показывать украшение. Она так торопилась, что забыла даже сказать оленёнку слова благодарности. Когда мышка увидела своих подружек, то стала хвастаться перед ними:

- Я лучше всех, я богаче всех, я не буду с вами, с серыми, дружить!

Вдруг из-за кустов выскочил кот. Все серые мышки быстро попрятались в свои норки, а мышка с золотыми рожками застряла. Кот набросился на неё и съел. И остались на траве только золотые рожки. Идёт оленёнок по лесу и видит: лежат его золотые рога. Остановился он, нагнулся и надел их снова себе на голову.

- Как плохо быть хвастливым, - вздохнул оленёнок и покачал золотыми рожками.

Обсуждение.

5. **Ритуал прощания «Пока».**

**Занятие№ 19.**

**Задачи:**

- формирование умения распознавания эмоций, выраженных вербально.

- формирование способности гибко использовать приемы регуляции эмоций в зависимости от ситуативного контекста.

- развитие произвольной двигательной регуляции (\*)

- развитие способности самостоятельно выстроить систему действий, соблюдая общее правило (\*\*)

**Ход:**

1. Приветствие **«Улыбнемся мы друг другу»**

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

1. **Упражнение на закрепление изученных эмоций «Работа со стихами».**

Цель: формирование умения распознавания эмоций, выраженных вербально.

Ход: ребята, сегодня мы сыграем с волшебным мешочком. Педагог достает из мешочка карточки с пиктограммами, и читает стихи, дети поднимают соответствующую пиктограмму.

***1) «Страшная птица» (страх)***

На окошко села птица,  
Брат закрыл глаза от страха:  
Что это за птица?  
Он её не боится!  
Клюв у этой птицы острый,   
Встрёпанные перья.  
Где же мама? Где же сёстры?  
- Ну, пропал теперь я!   
– Кто тебя, сынок, обидел? -  
Засмеялась мама.   
– Ты воробушка увидел.

***2) «О чём грустят корабли» (Грусть)***

О чём грустят корабли  
От суши вдалеке?  
Грустят, грустят кораблики  
О мели на реке,   
Где можно на минуточку  
Присесть и отдохнуть  
И где совсем ничуточки  
Не страшно утонуть. (А. Барто)

***3) «Бабочка» (удивление)***

Увидав на клумбе прекрасный цветок  
Сорвать я его захотел.  
Но стоило тронуть рукой стебелёк,  
И сразу цветок …улетел. (В. Лунин).

***4) «Радость»***

Радость - если солнце светит,  
Если в небе месяц есть.  
Сколько радости на свете  
Не измерить и не счесть.  
Только радостные слышат   
Песни ветра с высоты,  
Как тихонько травы дышат,  
Как в лугах звенят цветы.  
Только тот, кто сильно любит,  
Верит в светлую мечту,  
Не испортит, не погубит.  
В этом мире красоту! (В. Лунин).

5) Хвастал Диме мальчик Вова:  
- Знаешь, я такой здоровый!  
Левой, правою рукой,  
Поднимаю вес любой!  
Стол могу поднять и кресло,  
Без единого присеста!  
А на днях я шкаф поднял,  
Целый час его держал!  
Дима был совсем не робкий,  
Уступать не стал он Вовке:  
- Знаешь, Вовка, я же ведь  
Сильный тоже, как медведь!  
Хочешь, дом могу поднять,  
Два часа его держать?!  
Крепко взявшись за рога,  
Я смогу свалить быка!  
Так что, Вовка, не хвались,  
За меня всегда держись!

3**. Игра – разминка с пандой.**

Цель: развитие произвольной двигательной регуляции (\*) <https://ok.ru/video/93771795087>

Так же достает панду из волшебного мешочка.

4**. Игра «Повтори орнамент».**

Цель: развитие способности самостоятельно выстроить систему действий, соблюдая общее правило (\*\*), развитие концентрации внимания, памяти.

Игровой материал и наглядные пособия из волшебного мешочка: бусинки, пуговицы, счетные палочки (по 12 штук).

Описание: воспитатель дает ребенку половину игрового материала, остальную половину берет себе, выкладывает из бусинок произвольную композицию, затем в течение 1-2 секунд показывает ребенку. Тот должен выложить из своих бусинок точно такую же композицию по памяти. Затем можно поменяться ролями. Для составления следующих композиций к бусинкам можно добавить счетные палочки и пуговицы.

5. **Ритуал прощания «Пока».**

**Занятие №20**

**Задачи:**

**-** формирование умения контролировать свои эмоции.

- развитие произвольной двигательной регуляции (\*)

- развитие способности самостоятельно выстроить систему действий, соблюдая общее правило (\*\*)

**Ход:**

1. Приветствие **«Улыбнемся мы друг другу»**

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

1. Ребята, сегодня мы будем учиться владеть своими эмоциями в разных играх.

**Упражнение «А-а-ах».**

Цель: обучение детей умению владеть своими чувствами.

Ход игры: Ведущий кладёт руку на стол и затем медленно поднимает её до вертикального положения. Дети в соответствии с поднятием руки усиливают громкость звука «а» с тем, чтобы когда рука достигнет верхнего положения, завершить её громким совместным «ах» и мгновенно замолчать.

1. **«Гора с плеч».**

Цель: развитие произвольной двигательной регуляции

Когда ты очень устал, тебе тяжело, хочется лечь, а надо еще что-то сделать, сбрось «гору с плеч». Встань, широко расставь ноги, подними плечи, отведи их назад и опусти плечи. Сделай это упражнение 5—6 раз, и тебе сразу станет легче.

1. **«Балуйся - Замри».**

Цель: развитие способности самостоятельно выстроить систему действий, соблюдая общее правило (\*\*)

«Если ты расшалился и тобой недовольны, скажи себе мысленно: «Замри!» Посмотри вокруг, что делают другие, найди вещи определенного цвета, например попробуй найти в помещении красные вещи – назови. Цвет может быть любой.

Вариант – закрой глаза и представь что-то синее. Назови.

Итак начинаем, по сигналу – балуйся – можно пошалить, но в меру, не забывайте про безопасность, по сигналу – замри – выполняем правило!»

1. **«Конкурс лентяев».**

Цель: развитие произвольной двигательной регуляции

Ведущий читает стихотворение В. Викторова:

Хоть и жарко,хоть и зной,

Занят, весь народ лесной.

Лишь барсук —лентяй изрядный

 Сладко спит в норе прохладной.

 Лежебока видит сон, будто делом занят он

 На заре и на закате все не слезть ему с кровати.

Затем дети по очереди изображают ленивого барсука. Они ложатся на мат или коврик и, пока звучит Песня Д. Кабалевского «Лентяй», стараются как можно глубже расслабиться.

1. **Ритуал прощания «Пока».**

**Занятие № 21.**

**Задачи:**

- формирование понимания и осознанности чужих эмоций, умения контролировать свои эмоции.

- развитие произвольной двигательной регуляции (\*)

- развитие способности самостоятельно выстроить систему действий, соблюдая общее правило (\*\*)

**Ход:**

1. Приветствие **«Улыбнемся мы друг другу»**

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

1. **Обсуждение «Каждому свое»**

**Цель:** Развитие понимания и осознанности чужих эмоций

Далее педагог предлагает закончить предложение: «Для ребенка радость — это...», «Для мамы радость — это ...», «Для друга радостно, когда ...».

«Для мамы грустно – это, когда …» и тд.

**Педагог.** Посмотрите, пожалуйста, на лицо этого человека (пиктограмма «Радость»). Как вы думаете, этот человек грустный, сердитый?

**Дети**. Нет.

**Педагог.** Да, этот человек радостный. Когда человек бывает радостным?

**Дети**. Когда ему весело.

**Педагог.** Изобразите радость на своем лице.

Дети выполняют.

1. А теперь выполним **этюд «Встреча с другом**».

Цель: формирование понимания и осознанности чужих эмоций, умения контролировать свои эмоции.

У мальчика был друг. Но вот однажды им пришлось расстаться. Мальчик остался в городе, продолжал ходить в детский сад, а его друг уехал с родителями в другой город. Прошел месяц. Однажды утром, когда дети уже садились завтракать, открылась дверь, и в группу вошел его товарищ. Они очень обрадовались друг другу.

Ролевое проигрывание ситуаций.

Упражнение выполняется в парах; оно направлено на конкретную проработку, применение «волшебных» средств общения, на развитие эмпатии, способности понимать эмоциональное состояние другого человека.

Детям задаются игровые ситуации, которые они инсценируют.

- Ты участвовал в соревновании, бежал на скорость и был первым, а твой друг — последним. Что ты будешь делать, что скажешь?

- Твой друг попросил у тебя твою любимую игрушку, ты дал ему, а он вернул ее уже сломанную.

- Мама принесла три апельсина: тебе и твоему другу. Как ты их поделишь, почему?

- Ребята играют в интересную игру, а ты опоздал к началу. Попроси, чтобы тебя приняли. Что ты будешь делать, если тебе откажут, не возьмут играть?

4.**Двигательная разминка «Фиксики»**

Цель: развитие произвольной двигательной регуляции (\*)

Ход: <https://www.youtube.com/watch?v=1oR-lPs6iMM>

5**. Упражнение «Чужими глазами»**

Цель: развитие способности самостоятельно выстроить систему действий, соблюдая общее правило (\*\*)

Одному ребенку завязывают глаза, он будет художником. Второй игрок станет его глазами. Задайте детям тему для рисования. Проводить линии на рисунке имеет право только ребенок с завязанными глазами. Но управлять его движениями с помощью слов будет партнер. В его задачу входит руководство руками художника, причем дотрагиваться до "мастера" ему запрещается. Примечание. Закончив рисунки, дети обмениваются ими, как подарками

6. **Ритуал прощания «Пока».**

**Занятие №22.**

- формирование понимания и осознанности чужих эмоций, умения контролировать свои эмоции.

- развитие произвольной двигательной регуляции (\*)

- развитие способности самостоятельно выстроить систему действий, соблюдая общее правило (\*\*)

**Ход:**

1. Приветствие **«Улыбнемся мы друг другу»**

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

1. **Упражнение «Тихий колокольчик» (\*)**

Цель: развитие концентрации внимания и контроля движения, снижение импульсивности.

Ход: Дети сидят в кругу. Одному из ребят дают колокольчик. Надо отнести колокольчик по кругу тому, кто сидит рядом. Это надо сделать так, чтобы колокольчик не зазвучал – идти медленно и осторожно. Если колокольчик зазвучал, надо остановиться, подождать, когда он утихнет, и идти дальше. Колокольчик должен пронести каждый ребенок.

1. **«Сказка про эмоции»**

**Цель:** формирование понимания и осознанности эмоций, умения контролировать свои эмоции.

Жили-были на свете разные чувства: Жалость, Внимание, Доверие, Долг, Забота, Страх, Злость, Радость. Поспорили они однажды о том, кто из них нужнее людям. Особенно горячились те чувства, которые люди считают хорошими, добрыми: Внимание (мама вам часто говорит: надо быть внимательным к другим людям), Забота (надо заботиться о людях), Доверие, Радость.

- Мы всем нужны, говорят, — с нами хорошо.

- Вот я! — говорит Внимание. — Я помогаю людям внимать, то есть интересоваться друг другом, помогать друг другу. Я очень полезное чувство.

- А я? — говорит Забота. — Я прямо за ботинки хватаюсь, чтобы с человеком ничего не случилось, вот как забочусь.

- А я-то, а я-то! — говорит Доверие. Я помогаю людям верить, а это самое главное.

- А уж про меня и говорить нечего, отозвалась Радость. — Я же рай даю на земле. Так что все мы нужны, а от Жалости, Долга, Злости, Страха никакой пользы, только вред! Вот ты, Жалость, ты жалишь и жалишь, как пчела. А ты, Долг, только и твердишь: «Должен, должен». Тяжело ведь. А от тебя, Страх, одни неприятности. Все «боюсь, да боюсь». А про тебя, Злость, и говорить нечего. Ты вся аж дрожишь, когда что-то не так. Не нужны вы никому — ни взрослым, ни детям. Уходите!

- О, беда! — сказали отрицательные чувства, обиделись и ушли.

Остались положительные чувства одни. Поначалу им хорошо было, никто не мешает. Внимание всё внемлет кому-нибудь, всё растворилось в нем, его самого уже и не видно. Исчезло уж совсем:

- Эх, была бы Жалость со мной, хоть бы ужалила, я бы огляделось и само собой осталось.

Забота всё заботится, за ботинки держит, не отпускает. Устала, надоело ей. Чувствует, сил уже у нее нет заботиться. Взяла да и отпустила того, кого держала за ботинки, и тот свалился в пропасть. Тут она совсем расстроилась.

- Эх, — говорит, — был бы сейчас со мной долг. Я тогда могла бы долго заботиться.

Тут доверие и говорит: - А я всему верю, всему доверяю. Пойду я купаться. Я верю, что здесь неглубоко, ничего не случится.

И прыг в воду. А там глубоко... Воды нахлебалось — не продохнуть. Доверие чуть не утонуло, еле выскочило.

- Эх, был бы сейчас Страх со мной, посторожил бы, предостерег, я бы сломя голову не полезло бы в воду.

- А у меня все хорошо, — говорит Радость. — Я всему радуюсь, всем рай даю.

Ветер подул — она стоит и радуется. Потом дождь пошел — она все радуется. Затем град посыпал, пурга началась. Радость простыла, кашляет, чихает, температура поднялась.

- Эх, — говорит, — была бы со мной Злость, хотя бы задрожала, предупредила, что не так. Я бы тогда от ветра-дождя укрылась и была бы здорова.

- Да, ребята, что-то у нас без наших друзей-приятелей — отрицательных чувств ничего не выходит. Давайте-ка их обратно позовем.

И пошли они к отрицательным чувствам. Те сидят дома, горюют.

- Никому мы не нужны, и зачем нас только природа создала. Всем без нас хорошо, да еще и говорят, что мы плохие.

Тут дверь открывается, заходят положительные чувства и говорят:

- Возвращайтесь к нам, давайте вместе жить, людям служить, а то дело без вас не идет, плохо без вас всем.

Согласились отрицательные чувства, и стали все чувства жить вместе. Жалость и Внимание под руку ходят. Следят, чтобы всё в меру было — не много и не мало. Долг с Заботой подружился, Забота помогает долгу заботиться. Страх доверие предупреждает об опасности. А Злость разочек дрогнет, чтобы Радость знала, если что не так, и о себе побеспокоилась.

1. **«Рисование по условиям».**

**Цель:** развитие способности самостоятельно выстроить систему действий, соблюдая общее правило (\*\*)

Ход: рисование эмоции, из текста сказки. Условие – рисовать в паре, передавая карандаш по сигналу по кругу друг-другу.

1. **Ритуал прощания «Пока».**

**Занятие № 23**

**Задачи:**

- формирование способов управления и регуляции своего **настроения**.

- закрепление знаний **детей** об эмоциональных переживаниях.

- развитие произвольной двигательной регуляции (\*)

- развитие способности самостоятельно выстроить систему действий, соблюдая общее правило (\*\*)

**Ход:**

1. **Приветствие «Улыбнемся мы друг другу»**

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

1. **Игра «Разные приветствия».**

Цель: закрепление знаний детей об эмоциональных переживаниях.

Ход: Ребята давайте поприветствуем друг друга разными способами. Внимательно посмотрев на вас, я сразу догадалась у кого какое настроение. Есть такая пословица «У него все на лице написано». Рассмотрим картинки *(фотографии)* и найдем детей с хорошим и плохим настроением. Покажите на рисунке детей, у которых настроение:

· печальное;

· веселое;

· гневное;

· грустное;

· радостное;

· удивленное;

По каким признакам можно понять, когда человек радуется?

Дети: У него глаза смеются, рот в широкой улыбке, лицо доброе.

Воспитатель: Как мы называем человека, который радуется?

Дети: Радостный, веселый, счастливый.

Воспитатель: По каким признакам можно понять, что человек грустит?

Дети: У него голова наклонена вниз, унылый взгляд, брови и уголки рта опущены.

Воспитатель: Назовите разными словами, что делает человек, когда ему грустно.

Дети: Он грустит, огорчается, печалиться.

Воспитатель: Посмотрите на состояние этого человека, что оно выражает?

Дети: Этот человек злиться.

Воспитатель: Как вы догадались?

Дети: У него сдвинуты брови, взгляд сердитый, рот крепко сжат.

Воспитатель: Какое лицо у удивленного человека?

Дети: Глаза широко открыты, брови подняты вверх, рот открыт.

Воспитатель: Найдите гордого человека. Как вы догадались, что это гордый человек? Дети: У него довольный вид, нос поднят кверху, он счастлив.

1. **Мимическая гимнастика.**

**Цель:** развитие способов управления и регуляции своего **настроения**.

Ход: сейчас я буду называть вам слова или словосочетания, а вы должны изобразить это состояние мимикой и жестами. (Дети передают реальные или воображаемые состояния, на пример: веселый клоун, грозовая туча, страшный сон, шустрый ежик, скука, злой Карабас – Барабас, гордая Снежная Королева, грустный Пьеро, жадный медвежонок, радостный Буратино).

1. **Игра «Сюрпризка» (\*)**

Цель: развитие произвольной двигательной регуляции.

Ход: Ребята, давайте встанем в круг и возьмемся за руки. Почувствуйте тепло ваших рук, улыбнитесь ласково, подарите друг другу тепло вашей души и сердца. Сейчас мы поиграем в игру «Сюрпризка».

Ходим кругом друг за другом,

А в кругу сюрприз лежит,

На кого сюрприз укажет,

Комплимент тому и скажем. (Игра повторяется 3-4 раза).

1. **Упражнение «Три настроения». (\*\*)**

Цель: развитие способности самостоятельно выстроить систему действий, соблюдая общее правило (\*\*)

Ход: Ребята, посмотрите, на столе стоят стаканчики с чистой водой и краски. Я предлагаю вам подойти и капнуть в стакан ту краску, на которую похоже ваше настроение сейчас, в данный момент. (Обсуждение).

Когда настроение хорошее, спокойное подходят светлые краски, но если настроение мрачное, плохое – темные. Ребята, когда в нашу голову приходят отличные идеи, нам что-нибудь дарят, то настроение бывает прекрасным, радостным и мысли становятся похожи на салют (в стакан бросить блестки).

1. **Ритуал прощания «Пока».**

**Занятие № 24**

Задачи:

- закрепление знаний детей о разнообразии эмоциональных переживаниях, умения их различать вербально невербально.

- развитие произвольной двигательной регуляции(\*).

- развитие способности самостоятельно выстроить систему действий, соблюдая общее правило(\*\*).

**Ход:**

1. **Приветствие «Улыбнемся мы друг другу»**

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

1. **«Портреты» (Приложение № 12 )**

**Цель:** закрепление знаний детей о разнообразии эмоциональных переживаниях, умения их различать вербально невербально.

**Ход:** детям предлагается ряд портретов**.** Педагог читает стих о характере героя, детям необходимо сделать портрет с помощью пластилина.

1.Не пугайтесь вы меня –

Не умею злиться,

А давайте, ребятня,

Лучше веселиться!

Я пират лишь для акул

И штормам перечу.

Не кричите "караул",

Если с вами встречусь.  
(добрый пират)

2. Не могу никак иначе:  
Я всё плачу, плачу, плачу…  
Кто царевну исцелит,  
Несмеяну рассмешит?  
(принцесса плакса)

3. Как здорово, друзья, мальчишкой быть,  
Во двор всегда с улыбкой выходить.

(веселый парень)

(Подборка стихов, портретов может быть на усмотрение педагога)

1. **Игра м/п «Замри»**

Цель: развитие произвольной двигательной регуляции(\*).

Ход: педагог рисует на планшете фигуру схематично, дети выполняют. Можно использовать карточки **(приложение№ )**

1. **«Фотографии по условиям» (приложение № 13 ) (\*\*)**

Цель: развитие способности самостоятельно выстроить систему действий, соблюдая общее правило(\*\*).

Ход: педагог предлагает схему заполнения портрета. Ребенок может крутить стрелку, может бросать кубик. Далее ребенок заполняет портрет маркером, в соответствии с выпавшей цифрой.

Рефлексия.

1. **Ритуал прощания «Пока».**

**Занятие №25**

**Задачи:**

**-** развитие умения произвольно направлять свое внимание на свои эмоциональные ощущения.

**-** развитие произвольности общей моторики, согласно правилу

- развитие способности к планированию и программированию своих действий (\*)

**Ход:**

1. **Приветствие «Улыбнемся мы друг другу»**

**Цель**: снятие психоэмоционального напряжения.

1. **Игра «Угадай, что я вижу» (\*)**

**Цель:** развитие способности к планированию и программированию своих действий (\*)

Ход: ребята, сегодня у нас необычное занятие, мы будем примерять волшебные очки. И видеть то. Что иногда увидеть невозможно. Будем воображать и представлять. Готовы?

Итак, первое задание.

Ребенок, надевает очки без стекол, выходит вперед и смотрит на предмет в комнате. Остальные дети должны угадать куда направлен взор ведущего.

Вариант усложнения, ребенок надевает солнечные очки, дети не могут видеть, куда смотрит ребенок, он описывает предмет, который видит. Роль ведущего меняется, каждый ребенок должен быть в роли ведущего.

1. **Упражнение «Мир сквозь очки» (приложение № 14)**

**Цель:** развитие умения произвольно направлять свое внимание на свои эмоциональные ощущения.

Ход: отлично, а теперь нарисуем в очках то, чтобы повысило ваше настроение, порадовало вас. Например, если я увижу солнце, пальмы море, я буду рада, а вы?

Обсуждение. Рисование.

А теперь подумайте, что вас огорчит? Что вы увидели и вам стало грустно?

Обсуждение, рисование.

Дети выполняют рисунки в шаблонах стекол очков.

1. **Игра м/п «Вижу зверя!» (\*)**

**Цель:** развитие произвольности общей моторики, согласно правилу.

Ход: педагог предлагает сделать из проволочек (пушистая проволока) волшебные очки. Тот, кто их наденет, увидит животных! Вот я сейчас примерю эти очки. Ого! Все дети превратились в зайцев! Дети выполняют соответствующие движения. Дети по очереди предлагают животных и двигаются.

1. **Ритуал прощания «Пока».**

**Занятие №26**

**Задачи:**

**-** развитие умения произвольно направлять свое внимание на свои эмоциональные ощущения.

**-** закрепление навыка выполнения действия по аудиальной инструкции (\*\*)

- развитие способности к планированию и программированию своих действий (\*)

**Ход:**

1. **Приветствие «Улыбнемся мы друг другу»**

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

1. **Пластилинография «Сказка про смайлики»**

**Цель:** развитие умения произвольно направлять свое внимание на свои эмоциональные ощущения, развитие способности к планированию и программированию своих действий (\*)

Ход: педагог предлагает с помощью пластилина на бумаге сделать смайлик того настроения, которое ребенку более близко. Дети прежде вспоминают основные знакомые для них эмоции и распределяют между собой. Для себя педагог тоже выбирает эмоцию, отличную от остальных, для полной картины.

Педагог рассказывает сказку.

****

Жили-были на свете разные чувства: Спокойствие, Удивление, Страх, Злость, Радость. Поспорили они однажды о том, кто из них нужнее людям. Особенно горячились те чувства, которые люди считают хорошими, добрыми:

- Мы всем нужны, говорят, — с нами хорошо.

- О, беда! — сказали отрицательные чувства, обиделись и ушли.

Остались положительные чувства одни. Поначалу им хорошо было, никто не мешает.

Спокойствие сидит в сторонке, никому не мешает. Решило оно искупаться.

И прыг в воду. А там глубоко... Воды нахлебалось — не продохнуть. спокойствие чуть не утонуло, еле выскочило.

- Эх, был бы Страх со мной, посторожил бы, предостерег, я бы сломя голову не полезло бы в воду.

Удивление все ходит по лесу, удивляется, какие деревья высокие! Какие ягоды крупные! Берет удивление и лезет на самое высокое дерево, оступилось, упало, чуть не разбилось! Тоже вспомнило про Страх. Призадумалось.

- А у меня все хорошо, — говорит Радость. — Я всему радуюсь, всем рай даю.

Ветер подул — она стоит и радуется. Потом дождь пошел — она все радуется. Затем град посыпал, пурга началась. Радость простыла, кашляет, чихает, температура поднялась.

- Эх, — говорит, — была бы со мной Злость, хотя бы задрожала, предупредила, что не так. Я бы тогда от ветра-дождя укрылась и была бы здорова.

- Да, ребята, что-то у нас без наших друзей-приятелей — отрицательных чувств ничего не выходит. Давайте-ка их обратно позовем.

И пошли они к отрицательным чувствам. Те сидят дома, горюют.

- Никому мы не нужны, и зачем нас только природа создала. Всем без нас хорошо, да еще и говорят, что мы плохие.

Тут дверь открывается, заходят положительные чувства и говорят:

- Возвращайтесь к нам, давайте вместе жить, людям служить, а то дело без вас не идет, плохо без вас всем.

Согласились отрицательные чувства, и стали все чувства жить вместе. Жалость и Внимание под руку ходят. Следят, чтобы всё в меру было — не много и не мало. Долг с Заботой подружился, Забота помогает долгу заботиться. Страх доверие предупреждает об опасности. А Злость разочек дрогнет, чтобы Радость знала, если что не так, и о себе побеспокоилась.

**Так и живут по сей день они вместе, потому что людям нужны и положительные, и отрицательные чувства, без них никак нельзя. И называются они не плохие и хорошие, а положительные и отрицательные.**

(Можно по ходу истории делать зарисовки отдельных фрагментов на формате А4 ).

1. **Игра м/п «Стоп» (\*\*)**

**Цель:** закрепление навыка выполнения действия по аудиальной инструкции (\*\*)

Повернувшись спиной к играющим, водящий громко говорит: «Быстро шагай, смотри не зевай!» При этих словах все играющие двигаются по направлению к нему. Как только он произносит «Стоп!», все останавливаются. Водящий быстро оглядывается и возвращает на исходную линию того, кто не успел вовремя остановиться и сделал дополнительное движение. Затем он снова поворачивается спиной к   
играющим и говорит: «Быстро шагай...». Все продолжают движение с того места, где их застал сигнал «Стоп!». Тот, кто возвратился на исходную линию, начинает движение оттуда. Так продолжается до тех пор, пока кто-нибудь из играющих не подойдет близко к водящему и не встанет в кружок раньше, чем он скажет «Стоп!». Тот, кому удалось это сделать, становится водящим, и игра повторяется.

Рефлексия.

1. **Ритуал прощания «Пока».**

**Занятие № 27**

**Задачи:**

**-** развитие умения произвольно направлять свое внимание на свои эмоциональные ощущения.

**-** развитие навыка выполнения действия по зрительной инструкции (\*\*)

- развитие способности к планированию и программированию своих действий (\*)

**Ход:**

1. **Приветствие «Улыбнемся мы друг другу»**

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

1. **Упражнение “Вспомним эмоции”.**

Цель: развитие умения произвольно направлять свое внимание на свои эмоциональные ощущения.

Ход: Работа с коллажами эмоций. Темы коллажей соответствуют пройденным эмоциям (радость, грусть, печаль, страх, удивление). Дети распределяют вырезки, картинки, на листах. Психолог последовательно размещает на доске коллажи. Организуется беседа об эмоциях: в каких случаях люди их испытывают; когда радость (страх, удивление, грусть) испытывают родители; есть ли эмоции у животных; есть ли “плохие” эмоции.

Рефлексия.

1. **Упражнение “Торт”.** **(Приложение № 12 )**

Цель: развитие навыка выполнения действия по зрительной инструкции (\*\*)

Ход: Давайте испечем праздничный торт. Каждый из нас будет каким-то продуктом. (Психолог раздает участникам карточки с ролями – названиями продуктов. Сейчас я зачитаю рецепт, а “продукты” будут активно “перемешиваться” - перемещаться по залу. Итак, внимательно слушаем рецепт, чтобы ничего не забыть, чтобы наш “торт” получился красивым и вкусным. Взять 1 кг муки, добавить соль, сахар, орешки, изюм, какао, все перемешать. (Участники под музыку перемещаются по залу). Добавить молоко, масло, перемешать, добавить сметану, перемешать, добавить лимон, перемешать. Тесто выложить на противень, поставить в духовку (участники подходят ближе друг к другу, стоят, немного покачиваясь — это выпекается корж). В отдельной посуде перемешать кусочки клубники, киви, перемешать. Добавить малину, банан, яблоко, шоколад, перемешать. Корж готов, на него надо выложить фруктово-шоколадную смесь. (Участники придумывают, как они могут “украсить собою торт, например, встать вокруг “коржа”, взявшись за руки). Украшаем торт сливками и свечами.

1. **Упражнение «Рисунок в подарок» (\*)**

**Цель:** развитие способности к планированию и программированию своих действий (\*)

Ход: ребята, предлагаю нарисовать общую картину по заказу каждого. Каждый ребенок делает другому «заказ» – нарисуй для меня в подарок…… зеленую машинку, маленькую куклу, красный шарик и т.д. обязательное условие – описать «заказ», задача рисующего – передать в точности.

Обмен подарками. Рефлексия.

1. **Ритуал прощания «Пока».**

**Занятие №28 – диагностическое**

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Рекомендации по проведению коррекционно-развивающих занятий.**

**1. Для организации работы потребуются:**

* Спортивный инвентарь – мяч резиновый, скакалка, мягкий мяч, обруч, шарики су-джок, бубен.
* Перчаточные куклы, пальчиковый театр.
* Подборка музыкальных игр с движением.
* Портреты настроений, фотографии.
* Материалы для арт-терапии: (бумага для рисования формата А-4, художественные средства – карандаши, мелки, краски и др).
* Игры- эмоции – «Эмоциональное лото», «Кубик эмоций», арт- альбом «Азбука эмоций» и др.\

**Особенности занятий развития саморегуляции деятельности:**

В соответствии с ФГОС ДО занятия носят комплексный и игровой характер, исходя из этого, на каждом занятии решаются все 3 задачи по 3м направлениям развития произвольного компонента деятельности, но превалирует первостепенная и акцент направленности игр и упражнений смещается в ее сторону.

**Основные принципы организации работы:**

* комплексный подход при разработке занятий
* уважение к ребенку, процессу и результатам его деятельности в сочетании с разумной требовательностью
* систематичность и последовательность занятий
* вариативность содержания и форм проведения занятий
* наглядность, вариативность оборудования
* цикличность повторения материала при затруднении
* индивидуализация темпа работы
* учет возрастных и индивидуальных особенностей.

**Примерная структура занятия:**

1. Ритуал приветствия. (1-2 минуты). Разминка (активизация психических процессов, эмоционального и физического состояния детей). (2- 3 минуты)
2. Основное содержание занятий (совокупность упражнений и игр, направленных на решение задач данной программы). (20-25 минут)

- игры с правилами, словесные, ролевые, подвижные, развивающие

- разыгрывание этюдов, инсценировки

- свободное и тематическое рисование,

- игры с карточками, фотографиями, схемами

- релаксационные упражнения,

**3**. Рефлексия занятия (эмоциональная и смысловая оценка занятия). Ритуал прощания

**Методические средства и психокоррекционные техники:**

* Игры малой и средней подвижности - работа над самоконтролем двигательной активности, схемой и образом тела, ориентировки в пространстве.
* Упражнения с дыханием. Дыхательная гимнастика призвана освободить дыхание от напряжения, ограничений, мешающих дыханию привычек. Важно научить ребенка (с проблемами) чувствовать свое дыхание, т.е. обращать внимание на то, как он дышит: ртом или носом, задерживает ли дыхание. Естественное дыхание (так дышит здоровый ребенок) вовлекает в работу все тело, т.е. на работу каждой отдельной части тела влияют дыхательные волны, проходящие по всему телу.
* Растяжки -прекрасный способ, позволяющий снимать эмоционально-психическое напряжение и одновременно повышать двигательную активность, что так важно для ребенка. Растяжки основаны на естественном движении. Растягивание помогает избавиться от мышечной скованности, улучшить осанку и манеру двигаться, снять утомление.
* Релаксационные этюды. Приемы релаксации основаны на сознательном расслаблении мышц. Техника релаксации направлена на снятие ненужного напряжения, связанного с переутомлением, нарушением осанки, недостатком потребности организма в движении.
* Эмоциональные этюды - развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умение адекватно выразить свое, коррекция эмоциональной сферы ребенка.
* арт-терапия (свободное и тематическое рисование), проективные методы рисуночного типа - развитие умения визуализировать, ощущать, анализировать эмоциональные состояния и переживания.
* моделирование и анализ проблемных ситуаций в процессе психологических игр - формирование у детей компетентности в общении, способности находить адекватные способы разрешения конфликтов.

**Литература:**

1. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду. М. 2003

2. Алябьева Е.А. Коррекционно-развивающие занятия для детей старшего дошкольного возраста. М. 2004

3. Бавина Т.В. Детские страхи: решение проблем в условиях детского сада. М. 2008

4. 5. Бугрименко Е.А. К вопросу о развитии произвольности поведения в дошкольном возрасте // Новые исследования в психологии. М., 1978. - №1.С 32- 37. №2. - С.69 - 75.

5. Веракса Н.Е. Способы регуляции поведения у детей дошкольного возраста // Вопросы психологии. - 1996. - №3. - с.27 - 34

6. Данилина Т.А. В мире детских эмоций: Пособие для практических работников ДОУ. М. 2004

7. Диагностика социального развития ребёнка. - Великий Новгород. 200

8. Ежкова Н.С. Эмоциональное развитие детей дошкольного возраста. М. 2010

9. Жоров П.А. О соотношении некоторых особенностей саморегуляции на непроизвольном и произвольном уровнях:Автореф. дис. - М. 1975.

10. Изотова Е.И. Никифорова Е.В. Эмоциональная сфера ребёнка: Теории и практика. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М. 2004

11. Ковалец И.В. Азбука эмоций. – М. 2004

12. Калина Р.Р. Тренинг развития личности дошкольника. СПб. 2004

13. Кисова В.В. Формирование саморегуляции как общей способности к учению средствами продуктивных видов деятельности у дошкольников :Автореф. дис.... канд.психол. наук. - Н.Новгород, 2000. - 22с.

14. Конопкин О.А. Участие эмоций в осознанной регуляции целенаправленной активности человека // Вопросы психологии. - 2006. - №3. - с. 38-48

15. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности. М.Наука, 1980. - 256с.

17. Семаго Н.Я., Семаго М.М. Теория и практика оценки психического развития ребенка. Дошкольный и младший школьный возраст. СПб.: Речь, 2005. - 384 с.

18. Смирнова Е.О. Развитие воли и произвольности в раннем и дошкольном возрастах. М.: Издательство "Институт практической психологии"; Воронеж: НПО "МОДЕК", 1998. - 256 с.

19. Ульенкова У.В., Кисова В.В. Экспериментальное изучение формирования саморегуляции в структуре общей способности к учению у шестилетних детей // Дефектология. - 2001. - №1. - 26-33

20. Юркевич В.С. Изучение индивидуальных различий в способности к саморегуляции: Автореф. канд. дис. - М. 1973. - 16 с

Интернет ресурсы: