**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**

**УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 1 «ШОВДА» Г. ГРОЗНЫЙ»**

**Конспекты индивидуальных занятий педагога-психолога**

**с агрессивными и гиперактивными детьми.**

г. Грозный – 2024 г

***Занятие №1***

**Цель** - способствовать саморегуляции своего поведения детьми дошкольного возраста при взаимодействии в детском коллективе.

**1. Игра «Доброе слово».**

*Цель:* создание благоприятного психологического климата, атмосферы взаимного принятия друг друга, настрой на бесконфликтное общение.

*Ход:* Дети сидят в кругу. Каждый по очереди говорит что-то приятное о своем соседе. Условие: говорящий смотрит в глаза тому, о ком говорит.

**2. Биоэнергетическая гимнастика.**

*Цель*: повышение работоспособности, избавление от стрессов, нервных срывов, усталости. Гармонизация душевного состояния, активизация творческих способностей, профилактика соматических заболеваний.

*Ход*: Дети садятся удобно. Руки вытягивают вперёд, готовят большой и указательный пальцы. Берутся ими за кончики ушей – один сверху, другой снизу ушка. Массируют уши и приговаривают при этом: «Кошкины ушки всегда на макушке!» (10 движений в одну сторону и 10 движений в другую). Затем опускают руки, встряхивают ладошки. Приготовив указательный палец, ставят его между бровями и носом. Массируя эту точку столько же раз, приговаривают: «Кошкин глаз – мудрый глаз!» Стряхивают ладошки.   Далее собирают пальцы руки в горстку, находят ямку внизу шеи массируют её словами: «Как собачка я дышу, помогать себе спешу!» (10 раз в обе стороны). Взрослый обязательно следит за правильностью нахождения точек и силой нажима на них при массировании. Требуется предварительный показ.

**3. Психотехническая игра «Путаница» (игра с кольцом).**

*Цель*: способствовать снятию напряжения, осознанию того, что происходит со связью между людьми в ситуации конфликта.

*Материал*: длинная веревка, которая будет символизировать кольцо.

*Ход*: Все стоят в кругу и держатся за веревку. Задача детей, не выпуская веревки из рук, запутаться, сделать не круг, а другую неструктурированную комбинацию. Когда все несколько раз «запутывались и распутывались», ведущий может спросить, как детям было лучше, когда они были запутанными или распутанными.

**4. Анималистическая игра «Улитка».**

*Цель*: развитие умения организовывать своё поведение, развитие самоконтроля, выдержки, сдерживание суетливости и поспешности.

*Ход:* Дети встают в одну линию. Им предлагается представить себя улитками, которые передвигаются очень медленно. По команде все начинают очень медленно продвигаться к указанному месту. Побеждает «улитка», доковылявшая до финиша самой последней. Останавливаться и разворачиваться нельзя.

**5. Игра «Жужа».**

*Цель*: научить агрессивных детей быть менее обидчивыми, дать им уникальную возможность посмотреть на себя глазами окружающих, побыть на месте того, кого они сами обижают, не задумываясь об этом.

*Ход:*«Жужа» сидит на стуле с полотенцем в руках. Все остальные бегают вокруг неё, строят рожицы, дразнят, дотрагиваются до неё. «Жужа» терпит, но когда ей всё это надоедает, она вскакивает и начинает гоняться за обидчиками, стараясь поймать того, кто обидел её больше всех, он и будет «Жужей».

6. Упражнение «Падающее перо»

*Описание:* В этой игре вашим помощником будет маленькое пушистое перышко либо иной подобный предмет, легкий и воздушный.
*Инструкция детям:*
У меня в руке маленькое пушистое перышко. Посмотрите, как мягко оно падает на пол, когда я его отпускаю.
Сейчас я отпущу его, а вы считайте вслух: давайте узнаем, сколько времени потребуется перышку, чтобы долететь до пола. Мы можем посчитать вместе: раз… два… три… четыре… пять…
 Теперь встаньте здесь. Представьте, что каждый из вас — маленькое красивое перышко, которое выпало из крыла птицы, пролетевшей над землей. Вы будете медленно и мягко опускаться вниз, на пол, парить как перышко, и при этом считать до пяти. На счете три, вы, вероятно, уже будете почти лежать на полу... Когда вы долетите до пола, полежите там несколько мгновений совершенно расслабленно.

***ЗАНЯТИЕ №2***

**Задачи:**

* налаживание отношений психолога с группой и детей между собой;
* развитие произвольности и самоконтроля;
* развитие внимания и воображения;
* снятие психоэмоционального напряжения;
* развитие эмоционально- выразительных движений.

Материалы к занятию: мяч средних размеров, листы бумаги, цветные карандаши.

**Приветствие.** Стоящие в кругу дети берутся за руки, смотрят соседу в глаза и молча улыбаются друг другу. Далее дети говорят друг другу фразу приветствия: «Роман, приятно с тобой увидеться».

**Обсуждение правил, системы поощрений и наказаний.**

**1.Упражнения из йоговской гимнастики.**

1. Дети ходят по кругу друг за другом и гудят, как паровозики:

« Ту-ту-у-у-у».

2. Останавливаются, встают в круг.

3. «Заводят будильник» – сжимают ладонь в кулачок, выполняют

круговые движения у солнечного сплетения: «Джик-джик-джик».

4. «Будильник зазвонил»: «З-з-з». Мы его остановим - дети слегка ударяют ладошкой по голове.

5. «Лепят личико» - проводят руками по краю лица.

6. «Лепят волосики» - нажимают подушечками пальцев на корни волос.

7. «Лепят бровки» - проводят кончиками пальцев по бровям.

8. «Лепят глазки» - трогают кончиками пальцев веки, проводят указательным пальцем вокруг глаз. Марают глазами.

9. «Лепят носики» - проводят указательным пальцем от переносицы по крыльям носа вниз.

10. «Лепят ушки» - пощипывают мочки ушей, поглаживают уши.

11. «Лепят подбородок.

12. «Рисуют носиком солнышко» - крутят головой, рисуют носиком лучики - выполняют соответствующие движения головой снизу вверх: « Жжик-жжик-жжик».

13. Произносят хором: «Я хороший, добрый, красивый», гладят себя по голове, лицу и обнимают себя обеими руками.

**2.Упражнение «Прогулка в лесу».** Психолог приглашает детей прогуляться в воображаемый лес. Дети повторяют движения психолога: идут тихо, на цыпочках, чтобы не разбудить медведя, перешагивают через валежники, ком, движутся, по, узкой дорожке, вокруг которой растет крапива, осторожно ступают по шаткому мостику, перекинутому через ручеек, прыгают по кочкам в болото, наклоняются, собирая грибы и цветы, тянутся вверх за орехами и пр.

**3**.**Телесно-ориентированное упражнение «Камень и путник».** Психолог говорит, что после прогулки нужно отдохнуть. Предлагает кому-то из детей стать «камнями», а другим - «путниками». Дети, которые изображают камни, опускаются на пол, обхватывают колени руками и сидят неподвижно, напряженно. Каждый из «путников» садится, опирается спиной на спину ребенка, изображающего камень. Потом дети меняются ролями.

**Глазодвигательные упражнения.**

- Написать глазами цифры от 0 до 9;

- Нарисовать глазами пружинки;

-Вытянуть руку вперед, смотреть на концы пальцев вытянутой руки, расположенной по средней линии лица. Медленно приближать руку, не сводя с нее взгляда. Повторить 3-4 раза.

**4.Игра «Будь внимателен!».** Дети встают в круг. Психолог берет мяч и входит в центр круга. Он называет имена детей и бросает мяч. Ребенок, услышав свое имя, должен поймать мяч и кинуть его обратно.

**5. «Это – я, когда...»**. Детям предлагается вспомнить, как они чувствовали себя, когдау них было хорошее настроение, рассказать об этом, нарисовать себя в хорошем настроении.

**6. Упражнение «Слушаем и выполняем».** Дети стоят группой, свободно. Каждый ребенок находится на расстоянии от другого примерно на 0,5 м. Звучит маршевая музыка, дети маршируют под музыку. В ходе марширования психолог произвольно, с разными интервалами и вперемешку дает команды. Дети реализуют движение в соответствии с командой.

|  |  |
| --- | --- |
| **Команда** | **Движение** |
| **«Зайчики!»** | *Дети прыгают, имитируя движения зайца.* |
| **«Лошадки!»** | *Дети ударяют ногой об пол, как будто лошадь бьет копытом.* |
| **«Раки!»** | *Дети пятятся как раки (спиной).* |
| **«Птицы!»** | *Дети бегают, раскинув руки.* |
| **«Аисты!»** | *Стоят на одной ноге.* |
| **«Лягушки!»** | *Присесть и скакать вприсядку.* |

**7.** **Упражнения на развитие мелкой моторики.**

**«Колечко»**. Поочередно и как можно быстрее ребенок перебирает пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале методика выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

**8. «Поза покоя».** Дети находятся в удобных для них позах. Педагог медленно, тихим голосом произносит формулу общего покоя:

Все умеют танцевать,

Прыгать, бегать, рисовать,

Но пока не все умеют

Расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая -

Очень легкая, простая,

Замедляется движенье,

Исчезает напряженье...

И становится понятно -

Расслабление приятно!

**9.Заключительный этап.** Дети садятся на пол, образуя круг. Психолог просит детей сказать, какое упражнение им понравилось. Дети, передавая друг другу мяч, поочередно делятся своими впечатлениями.

**До свидания, до новых встреч.**

***ЗАНЯТИЕ*  № 3**

**Задачи:**

* развитие произвольности и самоконтроля;
* развитие внимания, наблюдательности и воображения;
* развитие эмоционально-выразительных движений;
* развитие и совершенствование коммуникативных навыков;
* снятие страха закрытого пространства, темноты, состояния тревожности.

**Материалы к занятию:**магнитофон; кассета с записью спокойной музыкой; мольберт; доска и мел (лист ватмана и фломастеры); палочка (длина-30 см). Ткань, размером с одеяло (желательно зеленого цвета).

**Приветствие.** Стоящие в кругу дети берутся за руки, смотрят соседу в глаза и молча улыбаются друг другу. Далее дети говорят друг другу фразу приветствия: «Роман, приятно с тобой увидеться».

**1.Упражнение «Йоговская гимнастика» (см. Занятие 1).**

**2.Игра «Изобрази явление».**

 Психолог и дети перечисляют предметы осени: дует ветер, качаются деревья, падают листья, идет дождь, образуются лужи. Психолог показывает движения, которые соответствуют этим явлениям:

* «Дует ветер»- дует, вытянув губы.
* «Качаются деревья»- покачивает вытянутыми вверх руками.
* «Падают листья» - выполняет плавные движения руками сверху вниз.
* «Идет дождь»- выполняет движение руками сверху вниз.
* «Появляются лужи»- смыкает руки в кольцо перед собой.

Когда дети запомнят показанные движения, объясняются правила игры: пока звучит музыка, дети бегают, танцуют, как только музыка прекращается, дети останавливаются и слушают, какое явление назовет психолог. Дети должны выполнить движения, которые соответствуют данному явлению.

**3.Игра «Самолеты».** Дети сидят на корточках далеко друг от друга - «самолеты на аэродроме». Психолог говорит:

-Самолеты загудели, загудели, загудели, поднялись и полетели.

 Дети гудят вначале тихо, потом все громче, поднимаются и начинают бегать по залу, разведя руки в стороны.

-Полетели, полетели и сели.

 Дети садятся на корточки, ждут команды психолога. Так делается несколько раз. В конце игры «самолеты прилетают к морю»- дети садятся на стульчики или ложатся на ковер так, чтобы не задевать друг друга.

**4.Упражнение «Надоедливая муха».** Психолог говорит: Представьте себе, что вы лежите на пляже, солнышко вас согревает, шевелиться не хочется. Вдруг муха прилетела и на лобик села. Чтобы прогнать муху, пошевелите бровями. Муха кружится возле глаза, поморгайте им, перелетает со щеки на щеку - надуйте по очереди каждую щеку, уселась на подбородок – подвигайте челюстью и т.д.

**Дыхательные упражнения.**

- И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, ладони обращены вперед. На быстром вдохе руки притягиваются к подмышкам ладонями вверх. На медленном выдохе - опускаются вдоль тела ладонями вниз.

- Дыхание только через левую, а потом через правую ноздрю. При этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, а левую - мизинцем правой руки.

**5.Упражнение «Раз, два, три – говори!».** Дети сидят на стульчиках. Перед ними стоит мольберт с изображением морского берега, волн, чаек, парохода. Психолог вызывает одного ребенка и шепотом предлагает ему внести в рисунок дополнение (изобразить облако, лодку, камешки на берегу, еще одну птицу и т.п.). Мольберт переворачивается, вызванный ребенок выполняет инструкцию, и рисунок вновь демонстрируется детям. Психолог просит детей определить, какая новая деталь появилась на картине, и назвать ее, но только после того, как прозвучит команда: «Раз, два, три – говори!».

**6.Упражнение «Одно большое животное».** Дети и психолог встают в круг и берутся за руки.Психолог говорит: Представьте себе, что мы - одно большое животное. Будем дышать все вместе: шаг вперед – вдох, шаг назад – выдох.

Упражнение выполняется 3 раза.

7. **Игра «Я могу»**. Детям предлагается рассказать о том, что они уже умеют делать и могут этим гордиться. Далее дети по очереди слушают о себе мнение других детей. Если они затрудняются, ведущий помогает: «Умеет хорошо застегивать пуговицы, играть, лепить, рисовать, бегать все же есть некоторые вещи, которые получаются не совсем так, хочется. Чему бы ты хотел еще научиться и что тебе для этого нужно?»

Дети делают рисунки:

« Лучше всего я умею…»

«Я не очень хорошо умею…»

«Больше всего я хочу научиться…»

«Вот что мне для этого нужно…»

**8.Упражнение «Кто сильнее кричит?».** Детям предлагается просто покричать. Это можно делать, прыгая, бегая, под музыку или без нее. Все будет зависеть от желания детей.

**9. Упражнения на развитие мелкой моторики.**

«Колечко». Поочередно и как можно быстрее ребенок перебирает пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале методика выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

«Кулак – ребро – ладонь». Ребенку показывают три положения руки на плоскости пола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости пола, распрямленная ладонь на плоскости пола. Проба выполняется сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе.

**10.** **«Загораем».** Представьте себе, что ноги загорают на солнышке.

Мы прекрасно загораем!

Выше ноги поднимаем!

Держим... Держим... Напрягаем...

Загораем! Опускаем *(ноги резко опустить на пол).*

Ноги не напряжены, расслаблены.

**11.Заключительный этап.** Дети садятся на пол, образуя круг. Психолог просит детей сказать, какое задание сегодня было самым трудным. Дети, передавая друг другу «палочку-выручалочку», поочередно высказывают свое мнение. **До свидания, до новых встреч.**

***ЗАНЯТИЕ № 4***

**Задачи:**

* развитие самопроизвольности и самоконтроля;
* развитие внимания и воображения;
* развитие координации движений;
* снятие психоэмоционального напряжения;
* развитие эмоционально-выразительных движений;
* развитие и совершенствование коммуникативных навыков;
* устранение страхов

**Материалы к занятию:**три – четыре кубика средних размеров.

**Приветствие.** Стоящие в кругу дети берутся за руки, смотрят соседу в глаза и молча улыбаются друг другу. Далее дети говорят друг другу фразу приветствия: «Роман, приятно с тобой увидеться».

**1.Упражнение «Йоговская гимнастика» (см. Занятие 1).**

**2. Игра «Запретное движение».** Дети стоят полукругом напротив психолога. Психолог говорит: - Я буду показывать различные движения. Вы будете повторять все движения, кроме одного.Сначала психолог показывает разные движения (например, руки вверх, в стороны и др.). Дети повторяют их. Затем психолог называет и показывает «запретное» движение (например, подпрыгивание), которое дети не должны повторять. Дается сигнал к началу игры. Дети повторяют все движения психолога, кроме «запретного».

**3. Игра «Зоопарк».** Психолог говорит: -А теперь попробуйте изобразить движения различных животных. Если я хлопну в ладоши один раз – прыгайте, как зайчики, хлопну два раза – ходите вразвалочку, как медведи, хлопну три раза – «превратитесь» в аистов, которые умеют долго стоять на одной ноге. Начинаем игру.

**4. Упражнение «Шалтай-болтай».**  Дети встают в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга и поворачивают корпус вправо и влево. Руки при этом свободно болтаются вдоль тела.Психолог произносит:

-Шалтай-болтай сидел на стене,

-Шалтай-болтай свалился во сне.

 Дети приседают или падают на ковер.

**Глазодвигательные упражнения.**

- Написать глазами цифры от 0 до 9;

- Нарисовать глазами пружинки;

-Вытянуть руку вперед, смотреть на концы пальцев вытянутой руки, расположенной по средней линии лица. Медленно приближать руку, не сводя с нее взгляда. Повторить 3-4 раза.

**5.Упражнение «Бип».** Дети сидят на стульчиках. Водящий с закрытыми глазами ходит по кругу, садится по очереди на колени к детям и угадывает, на ком сидит. Если он правильно угадал, то тот, кого назвал, говорит: «Бип».

**6.Упражнение «Кто сильнее кричит?».** Детям предлагается просто покричать. Это можно делать, прыгая, бегая, под музыку или без нее. Все будет зависеть от желания детей.

**7. Упражнения на развитие мелкой моторики.**

«Колечко».

«Кулак – ребро – ладонь».

 **«Сбрось усталость».** Встать, расставить широко ноги, согнуть их немного в коленях, согнуть тело и свободно опустить руки, расправить пальцы, склонить голову к груди. Слегка покачаться из стороны в сторону, вперед, назад. Потом резко тряхнуть головой, руками, ногами, телом, «стряхивая усталость».

**8.Заключительный этап.** Дети садятся на пол, образуя круг. Психолог просит детей сказать, какое задание сегодня было самым трудным. Дети, передавая друг другу кубик, поочередно высказывают свое мнение.

***ЗАНЯТИЕ* № 5**

**Задачи:**

* развитие самопроизвольности и самоконтроля;
* развитие внимания и воображения;
* развитие координации движений;
* снятие психоэмоционального напряжения;
* развитие эмоционально-выразительных движений;
* развитие и совершенствование коммуникативных навыков.
* удовлетворение потребности в признании;
* развитие групповой сплоченности и доверия детей друг к другу;
* снятие страха животных.

**Материалы к занятию:** мяч.

**Приветствие.** Стоящие в кругу дети берутся за руки, смотрят соседу в глаза и молча улыбаются друг другу. Далее дети говорят друг другу фразу приветствия: «Роман, приятно с тобой увидеться».

**1.Упражнение «Йоговская гимнастика»(см. Занятие 1).**

**2.Упражнение «Расскажем и покажем».** Дети встают полукругом напротив психолога и повторяют за ним слова и движения.

Один, два, три, четыре, пять!--- *Поочередно загибают пальцы*

 *левой руки.*

Можем все мы показать!--------- *Ритмично хлопают в ладоши*.

Это локти – их коснемся.--------- *Обхватывают ладонями оба*

 *локтя.*

Вправо, влево мы качнемся.------ *Выполняют наклоны вправо*

 *и лево.*

Это плечи – их коснемся.--------- *Кладут кисти рук на плечи*.

Вправо, влево мы качнемся ---- *Выполняют наклоны вправо*

 *и лево*.

Если мы вперед качнемся,--------- *Выполняют наклоны вперед*,

То коленей мы коснемся.------------ *касаются коленей*.

Один, два, три, четыре, пять!------ *Поочередно загибают пальцы*

 *левой руки.*

Можем мы все показать!------------ *Ритмично хлопают в ладоши.*

**3.Игра «Передай мяч».** Дети встают вкруг и передают друг другу мяч с закрытыми глазами.

**4.Телесно – ориентированное упражнение «Насос и мяч»**. Психолог предлагает детям разделиться на пары. Один из детей изображает мяч, другой насос. Каждый ребенок выполняет движения в соответствии с полученной ролью.

«Мяч сдутый» - ребенок сидит на корточках.

«Насос надувает мяч» – ребенок делает соответствующие движения руками, сопровождая их звуками «С – с – с…».

«Мяч становится все больше» – ребенок постепенно встает, надувает щеки, поднимает руки вверх.

«Насос прекращает работу» - ребенок делает вид, что выдергивает шланг.

«мяч снова сдулся» – ребенок медленно садится, выпускает воздух из щек, опускает руки.

Упражнение повторяется несколько раз, затем дети меняются местами.

**5.Игра «Я люблю».** Дети садятся в кружок и по очереди продолжают предложи начатое ведущим:

1. Моя любимая музыка...

1. Моя любимая песенка...
2. Моя любимая одежда...
3. Моя любимая игра...
4. Мой любимый цвет...
5. Мой любимый звук...
6. Моя любимая игрушка...
7. Мой любимый запах...
8. Мое любимое блюдо... Далее по выбору каждый ребенок может нарисовать то, что больше всего нравится из сказанного

**Дыхательные упражнения.**

- И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, ладони обращены вперед. На быстром вдохе руки притягиваются к подмышкам ладонями вверх. На медленном выдохе - опускаются вдоль тела ладонями вниз.

- Дыхание только через левую, а потом через правую ноздрю. При этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, а левую - мизинцем правой руки.

**6. Телесно – ориентированное упражнение «Клоуны».** Дети встают в круг и поднимают руки вверх. По команде психолога последовательно выполняют следующие движения:

* кисти рук опускаются вниз;
* руки сгибаются в локтях;
* руки расслабляются и падают вниз;
* туловище сгибается, голова опускается вниз;
* колени сгибаются, дети приседают на корточки.

**7. Упражнения на развитие мелкой моторики.**

«Колечко».

«Кулак – ребро – ладонь».

«Лезгинка».

**8.Упражнение «Кто сильнее кричит?».** Детям предлагается просто покричать. Это можно делать, прыгая, бегая, под музыку или без нее. Все будет зависеть от желания детей.

**9.** **«Поза покоя».** Дети находятся в удобных для них позах. Педагог медленно, тихим голосом произносит формулу общего покоя:

Все умеют танцевать,

Прыгать, бегать, рисовать,

Но пока не все умеют

Расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая -

Очень легкая, простая,

Замедляется движенье,

Исчезает напряженье...

И становится понятно -

Расслабление приятно!

**10.Заключительный этап.** Дети садятся на пол, образуя круг. Психолог просит детей сказать, какое упражнение км понравилось. Дети, передавая друг другу мяч, поочередно делятся своими впечатлениями.

***ЗАНЯТИЕ* № 6**

**Задачи**:

* развитие произвольности и самоконтроля;
* развитие внимания и памяти;
* развитие мышления и воображения;
* развитие эмоционально – выразительных движений;
* снятие психоэмоционального напряжения;
* развитие и совершенствование коммуникативных навыков;
* снятие страха воды.

**Материалы к занятию:** листы плотной бумаги и фломастеры, мелкие предметы.

**Приветствие.** Стоящие в кругу дети берутся за руки, смотрят соседу в глаза и молча улыбаются друг другу. Далее дети говорят друг другу фразу приветствия: «Роман, приятно с тобой увидеться».

**1.Упражнение «Йоговская гимнастика» (см. Занятие 1).**

**2.Игра «Космическое путешествие».**

Дети стоят возле стульчиков, расположенных вдоль стены. Психолог говорит: *Представьте себе, что вы превратились в космонавтов, а* *стульчики – в ракету. Вам предстоит отправиться в путешествие на другую планету. Наденьте скафандры.*  Дети делают вид, что надевают скафандры. *Скафандры надеть. Экипаж космонавтов делает круг почета перед посадкой в ракету.* Дети, идя друг за другом, обходят зал. Психолог напоминает, что на них надеты большие скафандры, поэтому идти нужно медленно, широко расставляя ноги. Космонавты занимают места в ракете. Дети садятся на стульчики. *Внимание! До старта осталось 5 секунд. Начинается отсчет времени: «Пять, четыре, три, два, один*, *старт!»* Дети имитируют звук двигателей. По ходу игры можно предложить детям «испытать перегрузки (откинуться назад, прижаться к спинке стула, напрячь ноги и руки) и изобразить человека в невесомости (привстать со стульчиков, выполнять замедленные плавные движения). *Объявляется общая готовность. Перед вами неизвестная планета. Ракета идет на посадку.* Дети делают вид, что пристегиваются. Кладут руки на колени, откидывают голову назад, напрягают мышцы тела. *Поздравляю вас. Посадка прошла успешно*. Дети расслабляют мышцы. *Сейчас вы высадитесь на незнакомой планете. Будьте внимательны. Вам предстоит рассказать всем жителям Земли о том, что вы увидите.* Дети встают со стульчиков, широко расставив ноги, ходят по залу, внимательно смотрят по сторонам. *Внимание! Говорит командный пункт. Всем космонавтам* *необходимо вернуться в космический корабль.* Дети садятся на стульчики. *Сосредоточьтесь, скоро вы будете выходить на связь с Землей.* Дети опускают голову и закрывают глаза.

**3.Упражнение «Интервью».** Психолог говорит: Земля на связи. Вам предстоит ответить на вопросы журналистов. Отвечайте хором, но помните, что Земля находится очень далеко, звук будет доходить не сразу, а через 3 секунды, поэтому говорить нужно только после счета «Раз, два, три». Все готовы? Начал. Космонавты здоровы? Раз, два, три! Люди на планете есть? Раз, два, три! Небо, какого цвета? Раз, два, три! Вода есть? Раз, два, три! Животные есть? Раз, два, три! Домой хотите? Раз, два, три!

**4.Игра «Когда я сержусь»**. Когда человек может чувствовать себя сердито? Расскажите, когда вы сердитесь. Нарисуйте себя сердитыми.

**Глазодвигательные упражнения.**

- Написать глазами цифры от 0 до 9;

- Нарисовать глазами пружинки;

-Вытянуть руку вперед, смотреть на концы пальцев вытянутой руки, расположенной по средней линии лица. Медленно приближать руку, не сводя с нее взгляда. Повторить 3-4 раза.

**5. Упражнение «Листок гнева».** Предложить детям разные способы выражения своих негативных эмоций: можно комкать, рвать, кусать, топтать, пинать листок гнева до тех пор, пока ребенок не почувствует, что это чувство уменьшилось и теперь он легко с ним справится. После этого попросите мальчика или девочку окончательно справиться со своим гневом, собрав все кусочки «гневного листа» и выбросив их в мусорку.

**6. Упражнения на развитие мелкой моторики.**

«Колечко».

«Кулак – ребро – ладонь».

«Лезгинка».

**7.Упражнение «Кто сильнее кричит?».**Детям предлагается просто покричать. Это можно делать, прыгая, бегая, под музыку или без нее. Все будет зависеть от желания детей.

**8. «Загораем».** Представьте себе, что ноги загорают на солнышке.

Мы прекрасно загораем!

Выше ноги поднимаем!

Держим... Держим... Напрягаем...

Загораем! Опускаем *(ноги резко опустить на пол).*

Ноги не напряжены, расслаблены.

**9.Заключительный этап.** Дети садятся на пол, образуя круг. Психолог просит детей сказать, какое упражнение км понравилось. Дети, передавая друг другу мяч, поочередно делятся своими впечатлениями. **До свидания, до новых встреч.**

***ЗАНЯТИЕ* №7**

**Задачи:**

* развитие произвольности и самоконтроля;
* развитие внимания, наблюдательности и памяти;
* снятие психоэмоционального напряжения;
* развитие и совершенствование коммуникативных навыков;
* формирование адекватной самооценки;
* снятие страхов.

**Материалы к занятию**: красный, желтый и зеленный круги; ширма; палочка(длинна-30см).

**Приветствие.** Стоящие в кругу дети берутся за руки, смотрят соседу в глаза и молча улыбаются друг другу. Далее дети говорят друг другу фразу приветствия: «Роман, приятно с тобой увидеться».

**1.Упражнение «Йоговская гимнастика» (см. Занятие 1).**

**2.Подвижная игра «Светофор».** Дети кладут руки на плечи друг другу, ходят по залу и гудят, изображая автобус. Психолог, изображая светофор, показывает «автобусу» круги разного цвета. При показе красного круга дети должны остановиться, желтого – «гудеть» и маршировать на месте, зеленого – продолжать движение.

По окончании упражнения психолог говорит: А теперь каждый из вас будет водителем собственного автомобиля. Внимательно следите за сигналами светофора и выполняйте правила дорожного движения. Дети, изображая автомобилистов. Движутся по залу и следят за сигналами светофора.

**3.Упражнение «Знаете ли вы цифры».** Психолог говорит: Молодцы, все вы очень внимательные. А теперь посмотрим, знаете ли вы цифры. Отвечать нужно хором, но только после моей команды.

 Психолог рисует в воздухе, какую – ни будь цифру, а через некоторое время дает команду: «Говори!» Дети хором отвечают.

**4.Упражнение «Расскажем и покажем».** Психолог говорит: Встаньте возле стульчиков, внимательно слушайте стишок и выполняйте движения, о которых в нем говорится:

 Вместе весело шагаем

 И колени поднимаем.

 Пальцы мы в кулак сожмем

 И за спину уберем,

 Руки в стороны, вперед,

 И на право поворот.

 Руки в стороны и вниз,

 И налево повернись.

**5. Телесно – ориентированное упражнение «Штанга».** Психолог предлагает детям представить себе, что они поднимают тяжелую штангу. Дети широко расставляют ноги и напрягают их. Нагибаются вперед, сгибая в локтях напряженные руки, рывком поднимают воображаемую штангу, затем опускают ее вниз, и расслабляют мышцы.

**6. «Разговор с руками».** Дети обводят контур ладони, дают ей имя и сочиняют про нее рассказ. Можно оживить ладошку – нарисовать ей глазки, ротик, раскрасить ее цветными карандашами. После этого можно затеять беседу с ладошкой. Спросить: «Кто вы, как вас зовут?», «Что вы любите делать?», «Чего не любите?», «Какие вы?». Потом ребенок заключает договор со своей ладошкой, о том, что она в течение дня будет совершать только хорошие дела (писать в тетради, гладить кошку и т.д.).

**7.Упражнение «Пошли письмо».** Дети стоят в кругу, крепко держась за руки. Водящий это почтальон находится в центре круга. Он говорит: «Я посылаю письмо от Сережи к Лене». Сережа начинает передавать «письмо». Он пожимает руку своему соседу справа или слева, тот пожимает руку следующему и так дальше по кругу, пока «письмо» не дойдет до Лены. Цель почтальона «перехватить» письмо: т.е. увидеть, у кого из детей оно сейчас находится. Ребенок водит до тех пор, пока «письмо2 не будет «перехвачено». Желательно, чтобы каждый ребенок побывал в роли почтальона.

**Дыхательные упражнения.**

- И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, ладони обращены вперед. На быстром вдохе руки притягиваются к подмышкам ладонями вверх. На медленном выдохе - опускаются вдоль тела ладонями вниз.

- Дыхание только через левую, а потом через правую ноздрю. При этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, а левую - мизинцем правой руки.

**8. Упражнения на развитие мелкой моторики.**

«Колечко».

«Кулак – ребро – ладонь».

«Лезгинка».

**9.Упражнение «Кто сильнее кричит?».** Детям предлагается просто покричать. Это можно делать, прыгая, бегая, под музыку или без нее. Все будет зависеть от желания детей.

**10.Заключительный этап.** Дети садятся на пол, образуя круг. Психолог просит детей сказать, какое упражнение км понравилось. Дети, передавая друг другу мяч, поочередно делятся своими впечатлениями. **До свидания, до новых встреч.**

***ЗАНЯТИЕ* № 8**

**Задачи:**

* развитие внимания и произвольного поведения;
* профилактика страхов;
* развитие ориентировки в пространстве и тактильных ощущений;
* развитие речи и воображения;
* развитие эмоционально – выразительных движений;
* снятие эмоционального напряжения;
* развитие и совершенствование коммуникативных навыков;
* развитие уверенности в себе, снятие страхов.

**Материалы к занятию:** шарф; матерчатый мешочек и 7-8 мелких игрушек; мяч.

**Приветствие.** Стоящие в кругу дети берутся за руки, смотрят соседу в глаза и молча улыбаются друг другу. Далее дети говорят друг другу фразу приветствия: «Роман, приятно с тобой увидеться».

**1.Упражнение «Йоговская гимнастика» (см. Занятие 1).**

**2.Игра «Хочу сделать что-нибудь хорошее»**. Предложить детям проиграть следующие ситуации: подойти к другому, попросить игрушку, задать вопрос, пригласить поиграть, похвали за что-то, сказать что-нибудь хорошее, утешить расстроенного, обратиться к чужому человеку на улице с просьбой, к продавцу в магазине…

**3.** **«Разговор с телом».** Ребенок ложится на большой лист бумаги, ведущий обводит его контур. Затем ребенок может разукрасить части своего тела любым цветом. Ведущий задает вопросы: помогало ли твое тело в момент опасности? Были ли случаи, когда твое тело тебя не слушалось? Можно предложить ребенку заключить договор с телом. Что он хочет от своего тела (совершать хорошие дела, научиться быстро бегать и т.д.).

**4.Упражнение «Лимон».** Психолог предлагает детям представить, что в правой руке у них лимон, из которого нужно выжать сок. Дети как можно сильнее сжимают правую руку в кулачок, затем расслабляют ее. Аналогичное упражнение выполняется левой рукой, затем дети садятся на стульчики.

**Глазодвигательные упражнения.**

- Написать глазами цифры от 0 до 9;

- Нарисовать глазами пружинки;

-Вытянуть руку вперед, смотреть на концы пальцев вытянутой руки, расположенной по средней линии лица. Медленно приближать руку, не сводя с нее взгляда. Повторить 3-4 раза.

**5.Упражнение «Волшебный мешочек».** Дети рассматривают 7-8 мелких игрушек. Психолог незаметно для детей кладет одну из игрушек в матерчатый мешочек и говорит: Потрогайте мешочек и догадайтесь, что в нем лежит. Дети поочередно ощупывают игрушку, находящуюся в мешочке, и высказывают свои предположения. Психолог вынимает игрушку и показывает детям. Игра проводится несколько раз.

**6. Упражнения на развитие мелкой моторики.**

«Колечко».

«Кулак – ребро – ладонь».

 «Змейки». Предложить ребенку представить, что наши пальцы – это маленькие змейки. Они могут двигаться-извиваться, вращаясь направо, налево, снизу-вверх и сверху вниз. При двуручном выполнении ладони сначала «смотрят» от ребенка, потом – друг на друга. При этом сначала прорабатываются одноименные пальцы рук, а затем разноименные.

**7.Упражнение «Зеркало».**

1 вариант: В эту игру можно играть вдвоем с ребенком и в группе. Ребенок смотрится в «зеркало», которое повторяет все его движения и жесты. «Зеркалом» может быть родитель или другой ребенок.

2 вариант; Принцип игры остается тем же, но ребенок должен изображать кого-либо из общих знакомых или участников группы. «Зеркало» указывает, кого изображал ребенок.

**8**. **Упражнение «Кто сильнее кричит?».** Детям предлагается просто покричать. Это можно делать, прыгая, бегая, под музыку или без нее. Все будет зависеть от желания детей.

**9.** Дети находятся в удобных для них позах. Педагог медленно, тихим голосом произносит формулу общего покоя:

Все умеют танцевать,

Прыгать, бегать, рисовать,

Но пока не все умеют

Расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая -

Очень легкая, простая,

Замедляется движенье,

Исчезает напряженье...

И становится понятно -

Расслабление приятно!

**10.Заключительный этап**. Дети садятся на пол, образуя круг. Психолог просит детей сказать, какое упражнение им понравилось. Дети, передавая друг другу мяч, поочередно делятся своими впечатлениями. **До свидания, до новых встреч.**

***ЗАНЯТИЕ* № 9**

**Задачи:**

* развитие произвольности и самоконтроля;
* развитие внимания и наблюдательности;
* развитие доверия к другому;
* развитие ориентировки в пространстве;
* развитие эмоционально – выразительных движений;
* снятие психоэмоционального напряжения;
* развитие и совершенствование коммуникативных навыков;
* снятие страха высоты.

**Материалы к занятию:** шарф мольберт; доска и мел; указка, шерстяное одеяло.

**Приветствие.** Стоящие в кругу дети берутся за руки, смотрят соседу в глаза и молча улыбаются друг другу. Далее дети говорят друг другу фразу приветствия: «Роман, приятно с тобой увидеться».

**1.Упражнение «Йоговская гимнастика» (см. Занятие 1).**

**2.Телесно – ориентированное упражнение «Слепой и поводырь».** Психолог расставляет по залу несколько стульев и разделяет детей на пары.Один из детей, входящих в пару, будет исполнять роль слепого, другой – поводыря.«Слепому» завязывают глаза, «поводырь» берет его за руку и ведет по залу, обходя стулья.Затем дети меняются ролями. Остальные дети («зрители») наблюдают за парой.

**3.Игра «Летает, не летает».** Все встают в круг. Психолог называет разные предметы.Дети должны поднимать руки вверх только тогда, когда психолог произносит название предмета, который может летать.

**4.Совместное рисование человека и игра «Что изменилось?».** Дети сидят на стульчиках. Перед ними стоит мольберт. Психолог рисует голову человека. Затем дети поочередно подходят к мольберту, шепотом называют часть тела, которую нужно дорисовать, и дополняют рисунок.

По окончании совместного рисования мольберт переворачивается, психолог вносит рисунок, какую – ни будь деталь и вновь показывает детям. Дети должны «воды в рот набрать» и молчать. Психолог дает указку сидящему спокойно ребенку, тот подходит к доске и показывает появившуюся деталь.

**Дыхательные упражнения.**

- И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, ладони обращены вперед. На быстром вдохе руки притягиваются к подмышкам ладонями вверх. На медленном выдохе - опускаются вдоль тела ладонями вниз.

- Дыхание только через левую, а потом через правую ноздрю. При этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, а левую - мизинцем правой руки.

**5. Упражнения на развитие мелкой моторики.**

«Колечко».

 «Лезгинка».

«Змейки».

**6. «Черепаха».** Инструктор встает у одной стены помещения, играющие у другой. По сигналу инструктора дети начинают медленное движение к противоположной стене, изображая маленьких черепашек. Никто не должен останавливаться и спешить. Через 2-3 минуты инструктор подает сигнал, по которому все участники останавливаются. Побеждает тот, кто оказался самым последним.

**7. Упражнение «Кто сильнее кричит?».** Детям предлагается просто покричать. Это можно делать, прыгая, бегая, под музыку или без нее. Все будет зависеть от желания детей.

**7. Телесно – ориентированное упражнение «Снеговик».** Психолог предлагает детям встать в позу нарисованного ими человечка и говорит:Наш человечек не умеет говорить и не может двигаться. Представьте себе, что он оказался зимой на улице, снег на него падал, и вскоре нарисованный человечек превратился в снеговика. Давайте попробуем изобразить снеговика.

*Дети разводят напряженные руки в стороны, надувают щеки, делают грустное лицо и неподвижно стоят на месте.*

Так простоял наш снеговик всю зиму, но вот пришла весна, пригрело солнышко, и снег начал таять.

*Дети постепенно расслабляются, опускают руки, «обмякают, подставляют лицо солнцу» и приседают на корточки. Упражнение повторяют 3 раза.*

**8.Заключительный** **этап**. По окончании упражнения психолог говорит:

- Эта немного грустная история закончилась очень хорошо. Под ласковыми солнечными лучами снеговик растаял и превратился в веселый ручеек. Ручеек звонко зажурчал и пустился в путь. По дороге добрый ручеек поил водой цветы и травы. Вскоре он добрался до большой реки, влился в нее и отправился в долгое удивительное путешествие. **До свидания, до новых встреч.**

***ЗАНЯТИЕ* № 10**

**Задачи:**

* развитие произвольности и самоконтроля;
* развитие внимания и координации движений;
* снятие психоэмоционального напряжения;
* развитие эмоционально – выразительных движений;
* развитие и совершенствование коммуникативных навыков;
* регулирование поведения в коллективе.

**Материалы к занятию:** красный, синий и желтый квадраты; длинная лента или веревка.

**Приветствие.** Стоящие в кругу дети берутся за руки, смотрят соседу в глаза и молча улыбаются друг другу. Далее дети говорят друг другу фразу приветствия: «Роман, приятно с тобой увидеться».

**1.Упражнение «Йоговская гимнастика» (см. Занятие 1).**

**2.Игра «Качалки – шепталки – молчалки».** Психолог говорит: Ребята, внимательно следите за квадратами, которые я буду показывать. Если увидите красный квадрат – можно прыгать, бегать и кричать, если желтый – можно только шептаться, а если синий – нужно замереть на месте и замолчать. Психолог показывает квадраты, дети выполняют инструкцию.

**3.Упражнение «Солнечный лучик».** Дети садятся на корточки и закрывают глаза. Психолог говорит: Мы играли, играли и немного устали. Присели отдохнуть и задремали. Но вот солнечный лучик:

*коснулся глаз* – откройте глаза;

*коснулся лба* – пошевелите бровями;

*коснулся носа* – наморщите нос;

*коснулся губ –* пошевелите губами*;*

*коснулся подбородка –* подвигайте челюстью*;*

*коснулся плеч* – приподнимите и опустите плечи;

*коснулся рук* – потрясите руками;

*коснулся ног* – лягте на спину и подрыгайте ногами. Солнечный лучик поиграл с вами и скрылся. Вставайте, ребята

**4.Игра «Кто первый».** С помощью ленты или веревки на полу выкладывается большой круг. Дети стоят по внешнему периметру круга. Психолог говорит: Когда вы услышите слово «дом», быстро прыгайте в круг. Психолог произносит разные слова. Дети ждут, когда он скажет слово, которое служит сигналом для прыжка.

**5.Игра «Не спеши».** Дети сидят на стульчиках. На расстоянии 5-6 шагов от них ставится стул. Дети поочередно подходят (не подбегают!) к стулу, огибают его и, не торопясь, возвращаются на свое место. После того как каждый обогнет стул, дается задание идти спиной.

**Глазодвигательные упражнения.**

- Написать глазами цифры от 0 до 9;

- Нарисовать глазами пружинки;

-Вытянуть руку вперед, смотреть на концы пальцев вытянутой руки, расположенной по средней линии лица. Медленно приближать руку, не сводя с нее взгляда. Повторить 3-4 раза.

**6. Упражнения на развитие мелкой моторики.**

 «Кулак – ребро – ладонь».

«Лезгинка».

«Змейки».

**7.Телесно – ориентированное упражнение «Клоуны».** Дети встают в круг и поднимают руки вверх. По команде психолога последовательно выполняют следующие движения:

* кисти рук опускаются вниз;
* руки сгибаются в локтях;
* руки расслабляются и падают вниз;
* туловище сгибается, голова опускается вниз;
* колени сгибаются, дети приседают на корточки.

**8.Упражнение «Кто сильнее кричит?».** Детям предлагается просто покричать. Это можно делать, прыгая, бегая, под музыку или без нее. Все будет зависеть от желания детей.

**9. «Загораем».** Представьте себе, что ноги загорают на солнышке.

Мы прекрасно загораем!

Выше ноги поднимаем!

Держим... Держим... Напрягаем...

Загораем! Опускаем *(ноги резко опустить на пол).*

Ноги не напряжены, расслаблены.

**10.Заключительный этап**. Дети садятся на пол, образуя круг. Психолог просит детей сказать, какое упражнение им понравилось. Дети, передавая друг другу желтый квадрат, поочередно делятся своими впечатлениями. **До свидания, до новых встреч.**

***ЗАНЯТИЕ* № 11**

**Задачи:**

* развитие произвольности и самоконтроля;
* развитие внимания и воображения;
* развитие эмоционально – выразительных движений;
* снятие психоэмоционального напряжения4
* удовлетворение потребности в признании;
* развитие и совершенствование коммуникативных навыков

**Материалы к занятию:** магнитофон; кассета с записью спокойной музыки; палочка (длина – 30см), газета.

**Приветствие.** Стоящие в кругу дети берутся за руки, смотрят соседу в глаза и молча улыбаются друг другу. Далее дети говорят друг другу фразу приветствия: «Роман, приятно с тобой увидеться».

**1.Упражнение «Йоговская гимнастика»(см.Занятие 1).**

**2.Упражнение «Давайте поздороваемся».** Звучит спокойная музыка, дети ходят по залу. Если психолог хлопает в ладоши один раз, дети здороваются за руку, если два – плечиками, если три раза – спинками.

**3.Игра «Море волнуется».** Дети бегают по залу, изображая руками движение волн. Психолог говорит: Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура замри! *Дети должны остановиться и удерживать позу, в которой они находились до того, как прозвучала команда «Замри».* Психолог ходит по залу, рассматривает «морские фигуры2, хвалит каждого ребенка за необычность или красоту фигуры, за неподвижность и т. д.

**4.Телесно – ориентированное упражнение «Пластилиновая кукла».** Психолог делит детей на пары. Один из детей, входящих в пару, будет исполнять роль скульптора, другой – пластилина. «Скульптор» должен лепить «куклу», придавая «пластилину» определенную позу. «Пластилин» должен быть мягким и податливым.

**5.Игра «Кого я боюсь».** Когда человек может чувствовать себя испуганно? Боитесь ли вы чего-нибудь? Нарисуйте то, чего вы боитесь боль­ше всего.

**Дыхательные упражнения.**

- И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, ладони обращены вперед. На быстром вдохе руки притягиваются к подмышкам ладонями вверх. На медленном выдохе - опускаются вдоль тела ладонями вниз.

- Дыхание только через левую, а потом через правую ноздрю. При этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, а левую - мизинцем правой руки.

**6.Упражнение «Газета».**  На пол кладется газетный лист. На него должны встать четверо детей. Далее газета складывается пополам, и дети должны опять поместиться на ней. Газета складывается и уменьшается до тех пор, пока на ней могут уместиться четверо детей. (Для этого надо обняться, уменьшив, таким образом, физическую дистанцию.)

**7. Упражнение «Шалтай – болтай».** Дети встают в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга и поворачивают корпус вправо и влево. Руки при этом свободно болтаются вдоль тела. Психолог произносит:

-Шалтай-болтай сидел на стене,

-Шалтай-болтай свалился во сне. *Дети приседают или падают на ковер.*

**8. Упражнения на развитие мелкой моторики.**

«Колечко».

«Кулак – ребро – ладонь».

 «Лягушка».Положить руки на пол (стол). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

**9.Упражнение «Кто сильнее кричит?».**  Детям предлагается просто покричать. Это можно делать, прыгая, бегая, под музыку или без нее. Все будет зависеть от желания детей.

**10.Заключительный этап**. Дети садятся на пол, образуя круг. Психолог просит детей сказать, какое задание сегодня было самым трудным. Дети, передавая друг другу «палочку-выручалочку», поочередно высказывают свое мнение. **До свидания, до новых встреч.**

***ЗАНЯТИЕ* № 12**

**Задачи:**

* развитие внимания и самоконтроля;
* развитие памяти и воображения;
* развитие эмоционально – выразительных движений;
* снятие психоэмоциональног напряжения;
* развитие и совершенствование коммуникативных навыков.

**Материалы к занятию:** мольберт; доска и мел; указка.

**Приветствие.** Стоящие в кругу дети берутся за руки, смотрят соседу в глаза и молча улыбаются друг другу. Далее дети говорят друг другу фразу приветствия: «Роман, приятно с тобой увидеться».

**1.Упражнение «Йоговская гимнастика»(см. Занятие 1).**

**2.Игра «Я смогу»**. С детьми проводится беседа. Психолог: Вы чувствовали себя когда-нибудь неуверенно? Расскажите, когда это было? Попробуйте нарисовать себя неуверенным.

**3.Игра «Что изменилось».** Дети садятся на стульчики.Психолог говорит: Мы приехали в зимний лес. Будьте внимательны и постарайтесь запомнить все, что вы увидите. Психолог ставит перед детьми мольберт, на котором установлена небольшая доска. На доске нарисованы сугробы, ели, голые деревья, облака. Дети рассматривают картину, затем психолог переворачивает мольберт и вносит в изображение какую – ни будь деталь: птичку, бабочку, цветочек, сугроб, гриб.

Рисунок вновь демонстрируется детям. Дети должны «воды в рот набрать» и молчать. Психолог дает указку сидящему ребенку, тот подходит к доске, показывает появившийся предмет и отвечает на вопрос: «Может ли этот предмет находиться в зимнем лесу?» Если ребенок выполнил задание правильно, дети хлопают, при неверном ответе – топают ногами.

**4.Упражнение «Снежинка».** Дети сидят на стульчиках, глаза закрыты.Психолог говорит: Представьте себе, что с неба падают снежинки, а вы ловите их ртом. А теперь снежинка:

 легла на правую щеку – надуйте ее;

 легла на левую щеку – надуйте ее;

 легла на носик – наморщите нос4

 легла на лоб – пошевелите бровями;

 легла на веки – поморгайте глазами и откройте их. Снегопад закончился.

**Глазодвигательные упражнения.**

- Написать глазами цифры от 0 до 9;

- Нарисовать глазами пружинки;

-Вытянуть руку вперед, смотреть на концы пальцев вытянутой руки, расположенной по средней линии лица. Медленно приближать руку, не сводя с нее взгляда. Повторить 3-4 раза.

**5. Телесно – ориентированное упражнение «Снеговик».**  Психолог предлагает детям представить себя снеговиками. *Дети встают. Раздоят напряженные руки в стороны. Надувают щеки и в течении 10 секунд удерживают заданную позу*. А теперь, - говорит психолог, - выглянуло солнышко, его жаркие лучи коснулись снеговика, и он начал таять *Дети постоянно расслабляются, опускают руки, «обмякивают» и приседают на корточки.* Упражнение повторяется несколько раз.

**6.Совместное рисование снеговика.** Дети садятся на стульчики. Перед ними стоит мольберт, на котором установлена небольшая доска. Психолог говорит: Сейчас мы все вместе изобразим снеговика. Каждый нарисует по одной детали. Дети поочередно подходят к мольберту и, следуя инструкции психолога, рисуют вначале нижний круг, затем средний, верхний, изображают части лица, ведро на голове, метлу и т.п.

**7. Упражнения на развитие мелкой моторики.**

 «Кулак – ребро – ладонь».

«Лезгинка».

«Змейки».

**8.Упражнение «Кто сильнее кричит?».** Детям предлагается просто покричать. Это можно делать, прыгая, бегая, под музыку или без нее. Все будет зависеть от желания детей.

**9.** Дети находятся в удобных для них позах. Педагог медленно, тихим голосом произносит формулу общего покоя:

Все умеют танцевать,

Прыгать, бегать, рисовать,

Но пока не все умеют

Расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая -

Очень легкая, простая,

Замедляется движенье,

Исчезает напряженье...

И становится понятно -

Расслабление приятно!

**10.Заключительный этап**. Дети садятся на пол, образуя круг. Психолог просит детей сказать, какое задание сегодня было самым трудным. Дети, передавая друг другу «палочку-выручалочку», поочередно высказывают свое мнение. **До свидания, до новых встреч.**

***ЗАНЯТИЕ* № 13**

**Задачи:**

* развитие произвольности и самоконтроля;
* развитие внимания и чувства юмора;
* развитие эмоционально – выразительных движений;
* удовлетворение потребностей в признании;
* снятие психоэмоционального напряжения;
* развитие и совершенствование коммуникативных навыков.

**Материалы к заняти***ю*: магнитофон: кассета с записью медленной спокойной музыки; разрезанные на две части открытки (картинки); красный, синий и желтый квадраты; ленты.

**Приветствие.** Стоящие в кругу дети берутся за руки, смотрят соседу в глаза и молча улыбаются друг другу. Далее дети говорят друг другу фразу приветствия: «Роман, приятно с тобой увидеться».

**1.Упражнение «Йоговская гимнастика» (см. Занятие 1).**

**2.Упражнение «Танец снежинок».** Дети входят в зал, где звучит спокойная музыка. Психолог говорит: Представьте, что вы снежинки, которые кружатся на ветру под музыку – медленно, спокойно, красиво. Как только музыка перестает звучать, берите за руки того, кто стоит рядом. Услышав звуки мелодии, продолжайте танцевать парами. Когда я скажу «Стоп», нужно сразу же остановиться.

**3. Игра «Три главных вопроса».** Если бы у вас была возможность задать три вопроса самому умному и мудрому человеку на 3емле, то какие бы это были вопросы?

**4.Упражнение «Одно большое животное».** Дети и психолог встают в круг и берутся за руки. Психолог говорит: Представьте себе, что мы - одно большое животное. Будем дышать все вместе: шаг вперед – вдох, шаг назад – выдох. Упражнение выполняется 3 раза.

**5.Упражнение «Знатоки чувств».**  Спросить детей, много ли они знают чувств и предложить поиграть. Мяч передаётся по кругу, тот, у кого в руках мяч, должен назвать одну эмоцию (положительную или отрицательную) и передать мяч следующему. Повторять сказанное раньше нельзя. Тот, кто не может дать ответ, покидает игру.

**Дыхательные упражнения.**

- И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, ладони обращены вперед. На быстром вдохе руки притягиваются к подмышкам ладонями вверх. На медленном выдохе - опускаются вдоль тела ладонями вниз.

- Дыхание только через левую, а потом через правую ноздрю. При этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, а левую - мизинцем правой руки.

**6.Игра «Испорченный телефон».** Дети и психолог берут стульчики и садятся в круг. Психолог говорит: Давайте еще немного пошепчемся – поиграем в «Испорченный телефон». Детям объясняют правила игры: психолог придумывает слово, и шепотом произносит его на ушко ребенку, сидящему справа от него, тот тоже шепотом передает услышанное соседу справа и т. д. Последний ребенок произносит слово вслух.

**7.** **Упражнения на развитие мелкой моторики.**

 «Кулак – ребро – ладонь».

«Змейки».

«Лягушка».

**8.Упражнение «Хромой ведет слепого».** «Хромому» подвязывают ногу веревкой. У «слепого» глаза завязаны повязкой. На полу газетные обрывки это «трясина», стулья «препятствия». «Хромой» должен провести «слепого» так, чтобы тот не попал в трясину и не наткнулся на препятствия. После игры оговариваются ощущения «слепых». Что они чувствовали?

**9.Упражнение «Кто сильнее кричит?».** Детям предлагается просто покричать. Это можно делать, прыгая, бегая, под музыку или без нее. Все будет зависеть от желания детей.

**10. «Загораем».** Представьте себе, что ноги загорают на солнышке.

Мы прекрасно загораем!

Выше ноги поднимаем!

Держим... Держим... Напрягаем...

Загораем! Опускаем *(ноги резко опустить на пол).*

Ноги не напряжены, расслаблены.

**11.Заключительный этап.** Психолог благодарит всех детей и отмечает тех, кто был особенно внимательным, добрым и пр. **До свидания, до новых встреч.**

***ЗАНЯТИЕ* № 14**

**Задачи:**

* развитие произвольности и самоконтроля;
* развитие слухового внимания;
* развитие эмоционально – выразительных движений;
* развитие тактильного восприятия;
* развитие и совершенствование коммуникативных навыков.

**Материалы к занятию:** конверт с геометрическими фигурами (кругами, треугольниками, квадратами, прямоугольниками, овалами, ромбами); мяч.

**Приветствие.** Стоящие в кругу дети берутся за руки, смотрят соседу в глаза и молча улыбаются друг другу. Далее дети говорят друг другу фразу приветствия: «Роман, приятно с тобой увидеться».

**1.Упражнение «йоговская гимнастика» (см. Занятие!).**

**2.Упражнение «Расскажем и покажем».** Дети встают полукругом напротив психолога и выполняют движения, которые упоминаются в рифмовке.

Руку правую – на плечо,

Руку левую – на бочок,

Руки в стороны, руки вниз,

И направо повернись.

Руку левую – на плечо,

Руку правую – на бочок,

Руки вверх, руки вниз,

И на лево повернись.

**3.Игра «Слушай и отвечай».** Дети встают в круг. Психолог берет мяч и выходит в центр круга. Он, поочередно бросая мяч детям, просит назвать какое – ни будь растение, животное, игрушку, марку автомобиля и т. п.

**4.Игра «Смелость».**  Дети приглашаются к разговору: «Расскажите какую-нибудь историю, когда другим помогла твоя смелость. Нарисуйте себя смелыми.

**5.Игра «Угадай фигурку».** Дети садятся на стульчики и закрывают глаза. Психолог берет конверт, в котором находятся разные геометрические фигуры, и говорит: Глаза не открывай, а какую фигуру на ладонь положу, угадай. Психолог кладет на ладонь каждого ребенка по одной фигурке. Ребенок на ощупь определяет, какая фигура ему досталась, называя ее, затем открывает глаза.

**6.Игра «Съедобное – несъедобное».** Дети строятся в ряд. Психолог берет мяч и встает напротив детей. Психолог, называя какой – либо предмет, поочередно бросает мяч детям. Если прозвучало название съедобного предмета, ребенок ловит мяч, несъедобное – отталкивает. При правильном выполнении задания ребенок делает шаг вперед. Тот, кто первым дойдет до психолога, становится ведущим. Игра повторяется.

**Глазодвигательные упражнения.**

- Написать глазами цифры от 0 до 9;

- Нарисовать глазами пружинки;

-Вытянуть руку вперед, смотреть на концы пальцев вытянутой руки, расположенной по средней линии лица. Медленно приближать руку, не сводя с нее взгляда. Повторить 3-4 раза.

**7.** **Упражнения на развитие мелкой моторики.**

«Колечко».

 «Змейки».

«Лягушка».

**8. «Кто сильнее кричит?».** Детям предлагается просто покричать. Это можно делать, прыгая, бегая, под музыку или без нее. Все будет зависеть от желания детей.

**9.** **«Сбрось усталость».** Встать, расставить широко ноги, согнуть их немного в коленях, согнуть тело и свободно опустить руки, расправить пальцы, склонить голову к груди. Слегка покачаться из стороны в сторону, вперед, назад. Потом резко тряхнуть головой, руками, ногами, телом, «стряхивая усталость».

**10.Заключительный этап.** Дети садятся на пол, образуя круг. Психолог просит детей сказать, какое упражнение им понравилось. Дети, передавая друг другу мяч, поочередно делятся своими впечатлениями. **До свидания, до новых встреч.**

***ЗАНЯТИЕ* № 15**

**Задачи:**

* развитие произвольности и самоконтроля;
* развитие внимания, речи и воображения;
* развитие координации движений;
* развитие эмоционально – выразительных движений;
* снятие психоэмоционального напряжения;
* развитие и совершенствование коммуникативных навыков;
* обесценивание страхов.

**Материалы к занятию**: три – четыре кубика средних размеров; длинная лента или веревка, страшная маска.

**Приветствие.** Стоящие в кругу дети берутся за руки, смотрят соседу в глаза и молча улыбаются друг другу. Далее дети говорят друг другу фразу приветствия: «Роман, приятно с тобой увидеться».

**1.Упражнение «Йоговская гимнастика»(см.Занятие1).**

**2. Игра «Цирковые артисты».** Дети ставят стульчики вдоль стены. Психолог с помощью ленты или веревки выкладывает на полу большой круг и говорит: Вы были ловкими, словно цирковые артисты. А теперь будьте внимательны и сосредоточены, как артисты перед выступлением. Представьте, что вы находитесь за кулисами и ждете своего выхода на арену(показывает на круг). Можно потихоньку переговариваться, двигаться, разминаться, репетировать свой номер. Но как только вы услышите свое имя, необходимо приготовиться и, досчитав про себя до трех, выйти на арену и кого – ни будь изобразить – жонглера, канатоходца, силача, фокусника, дрессировщика или его животных.

**4.Телесно – ориентированное упражнение «Клоуны».**  Дети встают в круг и поднимают руки вверх. По команде психолога последовательно выполняют следующие движения:

* кисти рук опускаются вниз;
* руки сгибаются в локтях;
* руки расслабляются и падают вниз;
* туловище сгибается, голова опускается вниз;
* колени сгибаются, дети приседают на корточки.

**5.Игра «Да» и «нет» не говори».** Дети садятся на стульчики. Психолог говорит: Я задам каждому из вас вопрос. Отвечая на него, вы не должны употреблять слова «да» и «нет». Психолог поочередно задает детям следующие вопросы:

 Ты сейчас дома?

 Тебе 6 лет?

 Ты учишься в школе?

 Ты любишь смотреть мультфильмы?

 Кошки умеют лаять?

 Яблоки растут на елке?

 Сейчас ночь?

**Дыхательные упражнения.**

- И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, ладони обращены вперед. На быстром вдохе руки притягиваются к подмышкам ладонями вверх. На медленном выдохе - опускаются вдоль тела ладонями вниз.

- Дыхание только через левую, а потом через правую ноздрю. При этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, а левую - мизинцем правой руки.

**6.Упражнение «Расскажем и покажем».** Дети встают полукругом напротив психолога и повторяют за ним слова и движения.

*Раз, два, три, четыре!---------------*Ритмично хлопают в ладоши.

*Подметаем пол в квартире--------*Имитируют движения.

*Пять, шесть, семь, восемь!--------*Ритмично хлопают в ладоши.

*Приходите завтра в гости.---------*Плавно разводят руки в стороны.

*Восемь, семь, шесть, пять!----------*Ритмично хлопают в ладоши.

*Будем вместе мы играть.-----------*Подпрыгивают и приседают.

*Четыре, три, два, один!-------------*Ритмично хлопают в ладоши.

*Пирогов мы вам дадим-------------*Вытягивают руки вперед,

 держа на ладонях

 воображаемый поднос

 с пирогами.

*А пока мы отдохнем ----------------*Опускаются на ковер.

*Ляжем на бочок, уснем.-------------*Ложатся на ковер,

 закрывают глаза.

**7. Упражнения на развитие мелкой моторики.**

«Колечко».

«Кулак – ребро – ладонь».

«Рисующий слон». Сесть в позу слона. Колени слегка подогнуты. Наклониться головой к плечу. Вытянуть руку вперед и рисовать ей горизонтальную восьмерку (знак бесконечности) большими мазками. Затем повторить то же другой рукой.

**8. «Гордость».** Ведущий. Как вы думаете, чем может человек гордиться? Расскажите, когда вы можете собой гордиться. Нарисуйте себя, когда вы испытывали чувство гордости.

**9.Упражнение «Кто сильнее кричит?».** Детям предлагается просто покричать. Это можно делать, прыгая, бегая, под музыку или без нее. Все будет зависеть от желания детей.

**10.** Дети находятся в удобных для них позах. Педагог медленно, тихим голосом произносит формулу общего покоя:

Все умеют танцевать,

Прыгать, бегать, рисовать,

Но пока не все умеют

Расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая -

Очень легкая, простая,

Замедляется движенье,

Исчезает напряженье...

И становится понятно -

Расслабление приятно!

**11.Заключительный этап.** Психолог благодарит всех детей и отмечает тех, кто был особенно внимательным, добрым и пр. **До свидания, до новых встреч.**

***ЗАНЯТИЕ* № 16**

**Задачи:**

* развитие произвольности и самоконтроля;
* развитие внимания, мышления и речи;
* профилактика агрессии;
* развитие психоэмоционального напряжения;
* развитие и совершенствование коммуникативных навыков.

**Материалы к занятию**: магнитофон; кассета с записью мажорной музыки; полотенце или шарф; смешная мягкая игрушка(«Фантастик»); листы плотной бумаги, фломастеры.

**Приветствие.** Стоящие в кругу дети берутся за руки, смотрят соседу в глаза и молча улыбаются друг другу. Далее дети говорят друг другу фразу приветствия: «Роман, приятно с тобой увидеться».

**1.Упражнение «Йоговская гимнастика»(см.Занятие1).**

**2.Упражнение «Черепашки».** Дети садятся на корточки. Психолог говорит: Представьте, что вы превратились в маленьких черепашек. Наступила ночь. Черепашки спрятались под панцирями – втянули и опустили головки, прижали лапки к телу, закрыли глаза. Сладко спят черепашки. Но вот на смену ночи пришло утро. Солнечные лучи заглянули к черепашкам и стали их будить. Черепашки медленно просыпаются. Вот они осторожно пошевелили пальцами на лапках, открыли глаза, медленно – медленно приподняли головки, вытянули шеи и с любопытством осмотрелись вокруг. Пора вставать – они распрямили лапки, привстали, потянулись к солнышку. Подняли лапки вверх. Эх, до чего же ласковое, теплое солнышко сегодня! С добрым утром, черепашки!

**3.Игра «Слушай команду».** Дети движутся по залу под музыку. Внезапно музыка прерывается. Психолог шепотом произносит команду (поднять правую руку, присесть, подпрыгнуть, сесть на стульчик и т. п.).Дети выполняют команду, включается музыка, игра продолжается.

**Глазодвигательные упражнения.**

- Написать глазами цифры от 0 до 9;

- Нарисовать глазами пружинки;

-Вытянуть руку вперед, смотреть на концы пальцев вытянутой руки, расположенной по средней линии лица. Медленно приближать руку, не сводя с нее взгляда. Повторить 3-4 раза.

**4.Упражнение «Прошепчи ответ».** Дети садятся на стульчики.Психолог говорит: Я буду задавать вопросы. Каждый, кто знает ответ, протягивает вперед руку, сжимает пальцы в кулак, а большой палец поднимает вверх. Покажите эти движения. Дети выполняют задание.Когда я увижу много поднятых вверх пальцев, то начну считать: «Раз, два, три». На счет «три» вы все вместе должны будете пришептывать ответ.

-Какое сейчас время года?

-Какой сегодня день недели?

-Как называется город, в котором вы живете?

-Какое число следует за числом пять?

-Как называется детеныш коровы?

-Сколько лап у собаки?

-Сколько лап у двух собак? И т.п.

**5.Игра «Петрушка прыгает».** Играющие изображают Петрушку, который мягко и легко прыгает. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими, расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой. Выразительные движения: ноги согнуты в коленях, корпус тела слегка наклонен вперед, руки висят вдоль тела, голова наклон вниз.

**6. Упражнения на развитие мелкой моторики.**

 «Кулак – ребро – ладонь».

«Змейки».

«Лягушка».

**7. «Когда я сержусь».** Ведущий. Когда человек может чувствовать себя сердито? Расскажите, когда вы сердитесь. Нарисуйте себя сердитыми.

**8.Упражнение «Кто сильнее кричит?».** Детям предлагается просто покричать. Это можно делать, прыгая, бегая, под музыку или без нее. Все будет зависеть от желания детей.

**9. «Загораем».** Представьте себе, что ноги загорают на солнышке.

Мы прекрасно загораем!

Выше ноги поднимаем!

Держим... Держим... Напрягаем...

Загораем! Опускаем *(ноги резко опустить на пол).*

Ноги не напряжены, расслаблены.

**10.Заключительный этап.** Психолог благодарит всех детей и отмечает тех, кто был особенно внимательным, добрым и пр. **До свидания, до новых встреч.**

***ЗАНЯТИЕ* № 17**

**Задачи:**

* развитие произвольности и самоконтроля;
* развитие внимания и воображения;
* развитие эмоционально – выразительных движений;
* снятие психоэмоционального напряжения;
* развитие и совершенствование коммуникативных навыков.

**Материалы к занятию:** магнитофон; кассета с записью мажорной музыки; мяч среднего размера, обруч; карточки с изображением лиц в разных эмоциональных состояниях (радость, злость, удивление, обида).

**Приветствие.** Стоящие в кругу дети берутся за руки, смотрят соседу в глаза и молча улыбаются друг другу. Далее дети говорят друг другу фразу приветствия: «Роман, приятно с тобой увидеться».

**1.Упражнение «Йоговская гимнастика» (см. Занятие1).**

**2.Игра «Флажок».** Звучит музыка. Дети маршируют по залу. По сигналу психолога (поднятый флажок) они должны прекратить движение и зафиксировать позу, в которой их застал сигнал, на 5-7 секунд. По второму сигналу движение возобновляется.

**3.Упражнение «Комплименты».** Дети встают в круг. Психолог, отдавая мяч одному из детей, говорит ему комплимент. Ребенок должен сказать «спасибо» и передать мяч соседу, произнося при этом ласковые слова в его адрес. Тот, кто принял мяч, говорит «спасибо» и передает его следующему.

**4.Подвижная игра «Сова».** С помощью считалки выбирается водящий - «сова». Остальные дети будут изображать мышек или птичек. По команде психолога «День» «сова» садится в «гнездо» (обруч, лежащий на полу) и закрывает глаза, а дети начинают бегать по залу. Когда психолог произносит» «Ночь», дети приседают и замирают, а «сова» отправляется на охоту. Она высматривает тех, кто шевелится или смеется, и «уносит» их к себе в «гнездо».

**5.Упражнение «Эмоции».** Дети садятся на стульчики. Психолог поочередно показывает детям карточки с изображением лиц. Дети, определив эмоциональное состояние человека, изображенного на рисунке, молча поднимает руку. Психолог произносит: «Раз, два, три». На счет «три» дети все вместе должны прошептать ответ. По окончании этого упражнения психолог предлагает детям изобразить при помощи пантомимики следующие эмоциональные состояния: грусть, обиду, радость, злость, удивление, спокойствие. Дети выполняют задание.

**Дыхательные упражнения.**

- И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, ладони обращены вперед. На быстром вдохе руки притягиваются к подмышкам ладонями вверх. На медленном выдохе - опускаются вдоль тела ладонями вниз.

- Дыхание только через левую, а потом через правую ноздрю. При этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, а левую - мизинцем правой руки.

**6. Упражнения на развитие мелкой моторики.**

«Колечко».

 «Лягушка».

«Рисующий слон».

**7.Упражнение «Кто сильнее кричит?».** Детям предлагается просто покричать. Это можно делать, прыгая, бегая, под музыку или без нее. Все будет зависеть от желания детей.

**8.Рисунок «Моя группа».** На большом листе бумаги дети создают совместный портрет группы. Могут использоваться краски, карандаши, фломастеры, цветная бумага. Предварительно можно спросить у детей: «на что похожа наша группа?».

**9.Заключительный этап.** Дети садятся на стульчики. Психолог предлагает вспомнить, какие хорошие, приятные слова каждый сегодня услышал. Дети припоминают комплименты, сказанные им. Психолог благодарит детей за то, что они были внимательными и добрыми. **До свидания, до новых встреч.**