

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного  
образования  
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Семья»  
городского округа город Уфа Республики Башкортостан

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУДО ЦППМСП  
«Семья» г. Уфы

Э.Ф. Ахметова

20.08.20 г.



Утверждено  
на педагогическом совете  
протокол № 3 от «26» 08 2020 г.

Дополнительная общеразвивающая программа  
«Я и Мой Мир»

Категория, возраст детей:  
дети-сироты, дети,  
оставшиеся без попечения  
родителей, 5-7 лет  
Срок реализации: 9  
месяцев

Авторы-составители:  
педагоги-психологи  
МБОУДО ЦППМСП  
«Семья» г. Уфы  
Л.Х. Шарафутдинова,  
А.А. Сабитова,  
О.В. Фатеева

## **Пояснительная записка**

Этот загадочный мир детской души, как он многолик и разнообразен! И познать его взрослому человеку порой бывает очень нелегко. Но не все так безнадежно, как может показаться на первый взгляд, ведь каждый из нас когда-то тоже был ребенком, и нас тревожили те же проблемы и интересовали те же вопросы, которые интересуют сегодняшних малышей. Нам стоит лишь вспомнить, и мы окажемся в волшебном мире детства.

А в детстве самое главное — это игра. Ведь с помощью игры маленький человек учится преодолевать различные жизненные преграды познает этот огромный и многообразный мир. Общаясь в игре, маленькие дети расширяют свой эмоциональный мир и готовятся к взрослой жизни. Эмоциональная адаптация помогает адекватно воспринимать окружающую действительность и самого себя, строить отношения и общение с окружающими, способствует продуктивной трудовой деятельности, обучению, организации досуга и отдыха, развивает навыки самообслуживания и самоорганизации, взаимодействию в коллективе и приводит к гармоничной социализации личности.

### **Научные, методологические, нормативно-правовые и методические основания программы**

Анализ литературных источников указал на высокую заинтересованность вопросом развития эмоциональной сферы детей дошкольного возраста как у педагогов, психологов, так и у родителей.

В основе программы «Я и Мой Мир» лежат разработки авторов: Крюковой С.В., Слободяник Н.П., Ганичевой И.В., Ключевой Н.В., Касаткиной Ю.В., Чистяковой М.И., Анн Л.Ф., Емельяновой Е.В., Кунигель Т.В., Кряжевой Н.Л., Панфилова М. А, Белинская Е. В.

Допускается реализация дополнительной общеразвивающей программы или ее частей с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий (далее – в дистанционном формате) в целях:

- предоставления обучающимся возможности осваивать дополнительные общеобразовательные программы независимо от местонахождения и времени;
- повышения качества обучения путем сочетания традиционных технологий обучения и электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;
- создания условий для более полного удовлетворения потребностей обучающихся в области образования;
- обеспечения возможности продолжения образовательного процесса в условиях введения ограничительных режимов в связи с неблагоприятной эпидемиологической обстановкой.

### **Практическая направленность**

Данная программа по типу является коррекционно-развивающей психолого-педагогической. Занятия программы направлены на закрепление положительных эмоций и положительного опыта работы в группе, знакомство с навыками релаксации и саморегуляции, повышение личностной самооценки, обсуждение ситуаций, вызывающих разнообразные чувства. Эмоциональные этюды, беседы, подвижные игры, сюжетные игры, упражнения, направленные на развитие и частичную коррекцию эмоционально-личностной и познавательной сферы ребенка.

### **Цели и задачи**

Целью программы является развитие эмоциональной сферы детей, подготовка к общению в группе сверстников, стабилизация эмоциональной сферы, овладение коммуникативными навыками, повышение уверенности в себе.

Задачи программы:

- развитие у детей понимания и чувствования друг друга;
- развитие эмпатии;
- развитие интереса к себе;

- развитие понимания мимических выражений и формирование знаний об эмоциях;
- развитие умения чувствовать партнера;
- формирование позитивного отношения ребенка к своему «Я»;
- формирование у ребенка чувства принадлежности и позитивного отношения к своей семье;
- гармонизация эмоционального состояния;
- снятие напряжения, получение позитивного двигательного опыта, отработка механизмов саморегуляции;
- формирование навыков общения;
- коррекция у детей нежелательных черт характера и формирование адекватных форм поведения, развитие умения договариваться друг с другом, умения благодарить.

#### **Адресат**

Данная программа направлена на группу детей 5-7 лет, которая является подготовительной для более легкой адаптации ребенка в кризисный период его жизни - 7 лет. Который возникает, когда ребенок переходит из дошкольного в младше школьный возраст, в этот период у ребенка начинает формироваться «социальное Я» Для детей, имеющих нарушения в эмоциональной и познавательной сфере этот период становится особенно трудным без сопровождения специалистов. Так же актуально то, что у детей-сирот, часто чувство привязанности не сформировалось или сформировалось с нарушениями, обычно присутствуют ярко выраженные эмоциональные нарушения различной этиологии и генеза, обостряющиеся в кризисные периоды жизни.

#### **Продолжительность программы**

Программа включает в себя 36 занятий общей продолжительностью 34 часа. Занятия проводятся один раз в неделю в течение 9 месяцев.

Продолжительность занятия составляет 1 академический час (60 мин.).

При проведении программы в дистанционном формате, занятие разбивается на две части по 30 минут с перерывом не менее 10 минут.

#### **Методы и формы работы**

- беседа;
- ролевая игра;
- упражнения по межличностной коммуникации;
- сказкотерапия;
- арттерапия в различных её видах (рисуночная терапия, библиотерапия, музыкотерапия, элементы танцевальной терапии, творческое рассказывание);
- методы модификации поведения (кукольная драматизация, поведенческий тренинг, элементы психодрамы);
- психогимнастика;
- техники и приемы саморегуляции;
- метод направленного воображения.

#### **Требования к усвоению программы**

Ожидается, что реализация данной программы даст для ее участников следующие результаты:

- стабилизируется эмоциональное состояние;
- снизится психоэмоциональное напряжение;
- дети познакомятся со словами, обозначающими эмоциональные состояния, с элементами выразительных движений (позой, мимикой, жестом);
- углубится понимание основных эмоциональных состояний;
- активизируется эмоциональный словарь детей;
- разовьется способность к вербализации экспрессивных признаков в ситуации проявления того или иного эмоционального состояния;
- дети обучатся ауторелаксации.

### Материалы и оборудование необходимые для реализации программы

Для реализации программы необходимо следующее материальное обеспечение: зал; стулья по количеству участников группового занятия; половое ковровое покрытие, доска магнитная, ящик с песком, аудио-видеотехника, диски с релаксационной музыкой, мягкая игрушка, лучше такая, которая надевается на руку, пиктограммы эмоций, фотографии людей, изображающие различные эмоциональные состояния.

Расходные материалы: бумага А4, ручки, простые карандаши, бейджи, ватманы, зажимы для бумаги, маркеры перманентные, скотч, степлер, ножницы, листы ватмана, пластилин, доска для лепки, клеенка на каждого участника для работы с красками.

При реализации программы в дистанционном формате необходимо следующее техническое и программное обеспечение:

- персональный компьютер (планшет, смартфон) или ноутбук с веб-камерой, микрофоном, доступом к сети Интернет,
- электронная почта,
- мессенджеры,
- телефонная связь,
- приложения/платформы для онлайн видео-взаимодействия.

Выбор и использование бесплатных доступных электронных ресурсов, приложений для организации дистанционной формы обучения осуществляется педагогическими работниками самостоятельно с учетом возможностей (технического обеспечения) обучающихся.

### Учебный план программы

№	Наименование блоков	Всего академических часов	В том числе		Формы контроля
			теоретических	практических	
1.	Введение	3 ч.	0,6 ч.	2,4 ч.	Рефлексия, наблюдение
2.	Основная часть	29 ч.	5,8 ч.	23,5 ч.	Рефлексия, наблюдение
3.	Заключительная часть	2 ч.	0,4 ч.	1,6 ч.	Рефлексия, наблюдение
<b>Итого</b>		<b>34 ч.</b>	<b>6.8 ч.</b>	<b>27.2 ч.</b>	-

### Учебно-методический план программы

№	Наименование блоков	Всего академических часов	В том числе		Формы контроля
			теоретических	практических	
1	Я-Единственный на планете	1 ч.	0,2 ч.	0,8 ч.	Рефлексия, наблюдение
2	Волшебные средства понимания	1ч.	0,2 ч.	0,8 ч.	Рефлексия, наблюдение
3	Ассоциации	1ч.	0,2 ч.	0,8 ч.	Рефлексия, наблюдение
4	Наше настроение	1 ч.	0,2 ч.	0,8 ч.	Рефлексия, наблюдение

5	Наши имена	1 ч.	0,2 ч.	0,8 ч.	Рефлексия, наблюдение
6	Я и другие	1 ч.	0,2 ч.	0,8 ч.	Рефлексия, наблюдение
7	Волшебные краски	1 ч.	0,2 ч.	0,8 ч.	Рефлексия, наблюдение
8	Волшебная страна чувств	1 ч.	0,2 ч.	0,8 ч.	Рефлексия, наблюдение
9	Королевский дворец эмоций	1 ч.	0,2 ч.	0,8 ч.	Рефлексия, наблюдение
10	Знакомство со слугой по имени Радость	1 ч.	0,2 ч.	0,8 ч.	Рефлексия, наблюдение
11	Знакомство со слугой по имени Грусть	1 ч.	0,2 ч.	0,8 ч.	Рефлексия, наблюдение
12	Знакомство со слугой по имени Интерес	1 ч.	0,2 ч.	0,8 ч.	Рефлексия, наблюдение
13	Знакомство со слугой по имени Злость	1 ч.	0,2 ч.	0,8 ч.	Рефлексия, наблюдение
14	Знакомство со слугой по имени Страх	1 ч.	0,2 ч.	0,8 ч.	Рефлексия, наблюдение
15	Знакомство со слугой по имени Обида	1 ч.	0,2 ч.	0,8 ч.	Рефлексия, наблюдение
16	Знакомство со слугой по имени Вина	1 ч.	0,2 ч.	0,8 ч.	Рефлексия, наблюдение
17	Знакомство со слугой по имени Удивление	1 ч.	0,2 ч.	0,8 ч.	Рефлексия, наблюдение
18	Волшебные маски	1 ч.	0,2 ч.	0,8 ч.	Рефлексия, наблюдение
19	Обыкновенное чудо	1 ч.	0,2 ч.	0,8 ч.	Рефлексия, наблюдение
20	Деревья-характеры	1 ч.	0,2 ч.	0,8 ч.	Рефлексия, наблюдение
21	Мальчик который не умел играть	1 ч.	0,2 ч.	0,8 ч.	Рефлексия, наблюдение
22	Ребята, давайте жить дружно	1 ч.	0,2 ч.	0,8 ч.	Рефлексия, наблюдение
23	Слоненок с шариками	1 ч.	0,2 ч.	0,8 ч.	Рефлексия, наблюдение
24	Капризка	1 ч.	0,2 ч.	0,8 ч.	Рефлексия, наблюдение
25	Ссора	1 ч.	0,2 ч.	0,8 ч.	Рефлексия, наблюдение

2 6	Смешные клоуны	1 ч.	0,2 ч.	0,8 ч.	Рефлексия, наблюдение
2 7	Коряга	1 ч.	0,2 ч.	0,8 ч.	Рефлексия, наблюдение
2 8	Эмпатия	1 ч.	0,2 ч.	0,8 ч.	Рефлексия, наблюдение
2 9	Моя семья. Знакомство	1 ч.	0,2 ч.	0,8 ч.	Рефлексия, наблюдение
3 0	Как мы чувствуем друг друга	1 ч.	0,2 ч.	0,8 ч.	Рефлексия, наблюдение
3 1	Как мы общаемся друг с другом	1 ч.	0,2 ч.	0,8 ч.	Рефлексия, наблюдения
3 2	Мы похожи	1 ч.	0,2 ч.	0,8 ч.	Рефлексия, наблюдение
3 3	Семейный портрет	1 ч.	0,2 ч.	0,8 ч.	Рефлексия, наблюдение
3 4	Путешествие к волшебнику	1 ч.	0,2 ч.	0,8 ч.	Рефлексия, наблюдение
<b>Итого</b>		<b>34 ч.</b>	<b>6,8 ч.</b>	<b>27,2 ч.</b>	-

### Содержание занятий

#### **Занятие 1. «Я - Единственный На Планете».**

Цель: знакомство детей друг с другом и психолога с группой; создание доброжелательной атмосферы на занятиях.

##### **Задачи:**

- 1) первое знакомство с понятиями «жесты», «мимика», «интонация»;
- 2) развитие у детей понимания и чувствования друг друга;
- 3) развитие интереса к себе;
- 4) развитие творческого самовыражения.

**Время:** 60 мин.

*Упр. 1 «Дрозд».*

*Упр. 2 «Снежный ком».*

*Упр. 3 «Беседа о жестах, мимики, интонации».*

*Упр. 4 «Релаксация»*

*Упр. 5 «Рисование метафорического образа Я»*

*Упр. 6. «Доброе животное», «Аплодисменты»*

*Обсуждение занятия.*

#### **Занятие 2. «Волшебные средства понимания».**

Цель: знакомство детей друг с другом и психолога с группой; создание доброжелательной атмосферы на занятиях.

##### **Задачи:**

- 1) развитие у детей понимания и чувствования друг друга;
- 2) развитие эмпатии;
- 3) дифференцировка слухового восприятия.

**Время:** 60 мин.

*Рефлексия прошлого занятия.*

*Упр. 1 «Дрозд».*

*Упр. 2 «Паутинка».*

*Упр. 3 «Кто тебя позвал?».*

*Упр. 4 «Интонационные этюды».*

*Упр. 5 «Повтори позу».*

*Упр. 6. «Доброе животное», «Аплодисменты»*

*Обсуждение занятия.*

### **Занятие 3. «Ассоциации»**

Цель: знакомство детей друг с другом и психолога с группой; создание доброжелательной атмосферы на занятиях.

#### **Задачи:**

- 1) развитие интереса к себе;
- 2) развитие вариативности мышления;
- 3) творческое самовыражение.

**Время:** 60 мин.

*Рефлексия прошлого занятия.*

*Упр. 1. «Дрозд».*

*Упр. 2. «Похожий - непохожий».*

*Упр. 3. «Ассоциация».*

*Упр. 4. «Релаксация».*

*Упр. 5. «Рисование образа «Я».*

*Упр. 6. «Доброе животное», «Аплодисменты»*

*Обсуждение занятия.*

### **Занятие 4. «Наше Настроение»**

Цель: развитие эмпатии, повышение самооценки, развитие умения чувствовать партнера.

#### **Задачи:**

- 1) развитие понимания мимических выражений и выражения лица;
- 2) развитие эмпатии;
- 3) повышение самооценки;
- 4) развитие умения чувствовать партнера.

**Время:** 60 мин.

*Рефлексия прошлого занятия.*

*Упр. 1. «Дрозд»*

*Упр. 2. «Угадай эмоции».*

*Упр. 3. «Мимические этюды».*

*Упр. 4. «Аплодисменты».*

*Упр. 5. «Парный танец».*

*Упр. 6. «Доброе животное», «Аплодисменты»*

*Обсуждение занятия.*

### **Занятие 5. «Наши имена»**

Цель: формирование у него позитивного отношения к своему «Я»

#### **Задачи:**

- 1) идентификация ребенка со своим именем;
- 2) стимулирование творческого самовыражения.

**Время:** 60 мин.

*Рефлексия прошлого занятия.*

*Упр. 1. «Дрозд».*

*Упр. 2. «Паутинка».*

*Упр. 3. Сказка «Страна имени».*  
*Упр. 4. Рисование имен.*  
*Упр. 5. Представление имен.*  
*Упр. 6. «Доброе животное», «Аплодисменты»*  
*Обсуждение занятия.*

### **Занятие 6. «Я и другие».**

Цель: развитие коммуникативных навыков.

Задачи:

- 1) развитие навыков общения;
- 2) повышение самооценки;
- 3) гармонизация внутреннего состояния.

**Время:** 60 мин.

*Рефлексия прошлого занятия.*

*Упр. 1. «Дрозд».*

*Упр. 2. «Встаньте все те, кто...».*

*Упр. 3. «Расскажи о друге».*

*Упр. 4. «Клеевой дождик».*

*Упр. 6. «Доброе животное», «Аплодисменты»*

*Обсуждение занятия.*

### **Занятие 7. «Волшебные краски».**

Цель: гармонизация эмоционального состояния.

Задачи:

- 1) развитие воображения, символических представлений, креативности;
- 2) развитие творческого мышления.

**Время:** 60 мин.

*Рефлексия прошлого занятия.*

*Упр. 1. «Дрозд».*

*Упр. 2. «Волшебный мешочек».*

*Упр. 3. «Релаксация».*

*Упр. 4. «Рассказчик - слушатель».*

*Упр. 5. «Волшебные краски».*

*Упр. 6. «Доброе животное», «Аплодисменты»*

*Обсуждение занятия.*

### **Занятие 8. «Королевский дворец эмоций».**

Цель: гармонизация эмоционального состояния.

Задачи:

- 1) знакомство с базовыми эмоциями;
- 2) повышение самооценки.

**Время:** 60 мин.

*Рефлексия прошлого занятия.*

*Упр. 1. «Дрозд»*

*Упр. 2. Вход в волшебную страну чувств.*

*Упр. 3. Создание на песке волшебной страны и дворца Королевы эмоций.*

*Упр. 4. «Угадай эмоцию».*

*Упр. 5. «Парный танец».*

*Упр. 6. «Доброе животное», «Аплодисменты»*

*Обсуждение занятия.*

### **Занятие 9. «Волшебная страна чувств».**

**Цель:** исследование психоэмоционального состояния детей.

**Задачи:**

- 1) закрепление знаний об эмоциях;
- 2) развитие умения с помощью изобразительных средств выражать свои чувства.

**Время:** 60 мин.

*Рефлексия прошлого занятия.*

*Упр. 1. «Дрозд»*

*Упр. 2. «Рисование карты волшебной страны чувств».*

*Упр. 3. Сказка «Волшебная страна чувств».*

*Упр. 4. «Изготовление масок эмоций».*

*Упр. 5. Знакомство с жителями волшебной страны.*

*Упр. 6. «Доброе животное», «Аплодисменты»*

*Обсуждение занятия.*

### **Занятие 10. «Знакомство со слугой по имени Радость».**

**Цель:** исследование детьми мира эмоций.

**Задачи:**

- 1) знакомство с эмоцией «радость»;
- 2) развитие умения с помощью изобразительных средств выражать радость.

**Время:** 60 мин.

*Рефлексия прошлого занятия.*

*Упр. 1. «Дрозд»*

*Упр. 2. Беседа об эмоции «радость».*

*Упр. 3. Создание сказки «Жила-была слуга по имени Радость...».*

*Упр. 4. Рисование образа слуги-чувства.*

*Упр. 5. Знакомство с жителем волшебной страны Радость.*

*Упр. 6. «Доброе животное», «Аплодисменты»*

*Обсуждение занятия.*

### **Занятие 11. «Знакомство со слугой по имени Грусть».**

**Цель:** исследование психоэмоционального состояния детей.

**Задачи:**

- 1) знакомство с эмоцией «грусть»;
- 2) развитие умения с помощью изобразительных средств выражать грусть.

**Время:** 60 мин.

*Рефлексия прошлого занятия.*

*Упр. 1. «Дрозд»*

*Упр. 2. Беседа об эмоции «грусть».*

*Упр. 3. Создание сказки «Жила-была слуга по имени Грусть...».*

*Упр. 4. Рисование образа слуги-чувства.*

*Упр. 5. Знакомство с жителем волшебной страны Грусть.*

*Упр. 6. «Доброе животное», «Аплодисменты»*

*Обсуждение занятия.*

### **Занятие 12. «Знакомство со слугой по имени Интерес».**

**Цель:** исследование психоэмоционального состояния детей.

**Задачи:**

- 1) знакомство с эмоцией «интерес»;
- 2) развитие умения с помощью изобразительных средств выражать интерес.

**Время:** 60 мин.

*Рефлексия прошлого занятия.*

*Упр. 1. «Дрозд»*

- Упр. 2. Беседа об эмоции «интерес».*  
*Упр. 3. Создание сказки «Жила-была слуга по имени Интерес..».*  
*Упр. 4. Рисование образа слуги-чувства.*  
*Упр. 5. Знакомство с жителем волшебной страны Интерес.*  
*Упр. 6. «Доброе животное», «Аплодисменты»*  
*Обсуждение занятия.*

### **Занятие 13. «Знакомство со слугой по имени Злость».**

**Цель:** исследование психоэмоционального состояния детей.

**Задачи:**

- 1) знакомство с эмоцией «злость»;
- 2) развитие умения с помощью изобразительных средств выражать злость.

**Время:** 60 мин.

*Рефлексия прошлого занятия.*

*Упр. 1. «Дрозд»*

*Упр. 2. Беседа об эмоции «интерес».*

*Упр. 3. Создание сказки «Жила-была слуга по имени Злость..».*

*Упр. 4. Рисование образа слуги-чувства.*

*Упр. 5. Знакомство с жителем волшебной страны Злость.*

*Упр. 6. «Доброе животное», «Аплодисменты»*

*Обсуждение занятия.*

### **Занятие 14. «Знакомство со слугой по имени Страх».**

**Цель:** исследование психоэмоционального состояния детей.

**Задачи:**

- 1) знакомство с эмоцией «страх»;
- 2) развитие умения с помощью изобразительных средств выражать страх.

**Время:** 60 мин.

*Рефлексия прошлого занятия.*

*Упр. 1. «Дрозд»*

*Упр. 2. Беседа об эмоции «страх».*

*Упр. 3. Создание сказки «Жила-была слуга по имени Страх..».*

*Упр. 4. Рисование образа слуги-чувства.*

*Упр. 5. Знакомство с жителем волшебной страны Страх.*

*Упр. 6. «Доброе животное», «Аплодисменты»*

*Обсуждение занятия.*

### **Занятие 15. «Знакомство со слугой по имени Обида».**

**Цель:** исследование психоэмоционального состояния детей.

**Задачи:**

- 1) знакомство с эмоцией «обида»;
- 2) развитие умения с помощью изобразительных средств выражать обиду.

**Время:** 60 мин.

*Рефлексия прошлого занятия.*

*Упр. 1. «Дрозд»*

*Упр. 2. Беседа об эмоции «обида».*

*Упр. 3. Создание сказки «Жила-была слуга по имени Обида..».*

*Упр. 4. Рисование образа слуги-чувства.*

*Упр. 5. Знакомство с жителем волшебной страны Обида.*

*Упр. 6. «Доброе животное», «Аплодисменты»*

*Обсуждение занятия.*

### **Занятие 16. «Знакомство со слугой по имени Вина».**

**Цель:** исследование психоэмоционального состояния детей.

**Задачи:**

- 1) знакомство с эмоцией «вина»;
- 2) развитие умения с помощью изобразительных средств выразить вину.

**Время:** 60 мин.

*Рефлексия прошлого занятия.*

*Упр. 1. «Дрозд»*

*Упр. 2. Беседа об эмоции «вина».*

*Упр. 3. Создание сказки «Жила-была слуга по имени Вина..».*

*Упр. 4. Рисование образа слуги-чувства.*

*Упр. 5. Знакомство с жителем волшебной страны Вина.*

*Упр. 6. «Доброе животное», «Аплодисменты»*

*Обсуждение занятия.*

### **Занятие 17. «Знакомство со слугой по имени Удивление».**

**Цель:** исследование психоэмоционального состояния детей.

**Задачи:**

- 1) знакомство с эмоцией «удивление»;
- 2) развитие умения с помощью изобразительных средств выразить удивление.

**Время:** 60 мин.

*Рефлексия прошлого занятия.*

*Упр. 1. «Дрозд»*

*Упр. 2. Беседа об эмоции «удивление».*

*Упр. 3. Создание сказки «Жила-была слуга по имени Удивление..».*

*Упр. 4. Рисование образа слуги-чувства.*

*Упр. 5. Знакомство с жителем волшебной страны Удивление.*

*Упр. 6. «Доброе животное», «Аплодисменты»*

*Обсуждение занятия.*

### **Занятие 18. «Волшебные маски».**

**Цель:** исследование психоэмоционального состояния детей.

**Задачи:**

- 1) развитие у детей интереса к самим себе;
- 2) закрепление изученных эмоций;
- 3) повышение самооценки.

**Время:** 60 мин.

*Рефлексия прошлого занятия.*

*Упр. 1. «Дрозд»*

*Упр. 2. «Угадай эмоцию».*

*Упр. 3. Создание «эмоциональных масок».*

*Упр. 4. Представление и обыгрывание масок.*

*Упр. 5. «Доброе животное», «Аплодисменты»*

*Обсуждение занятия.*

### **Занятие 19. «Обыкновенное чудо».**

**Цель:** развитие позитивной Я-концепции, развитие навыков взаимодействия.

**Задачи:**

- 1) стабилизация психических процессов, снятие напряжения, тревожности;
- 2) адекватное телесное выражение различных эмоциональных состояний;
- 3) актуализация позитивного эмоционального опыта;
- 4) развитие уверенности в себе.

**Время:** 60 мин.

*Рефлексия прошлого занятия.*

*Упр. 1. «Дрозд».*

*Упр. 2. «Обыкновенное чудо».*

*Упр. 3. «Камень-веревка».*

*Упр. 4. «Скала».*

*Упр. 5. «Танцевальные этюды».*

*Упр. 6. «На берегу моря»*

*Упр. 7. «Волшебный камень».*

*Упр. 8. «Доброе животное», «Аплодисменты»*

*Обсуждение занятия.*

### **Занятие 20. «Деревья-характеры».**

**Цель:** раскрытие своего «Я».

**Задачи:**

1) формирование умения выражать характер с опорой на художественное изображение;

2) стимулирование творческого самовыражения.

**Время:** 60 мин.

*Рефлексия прошлого занятия.*

*Упр. 1. «Дрозд».*

*Упр. 2. «Тополь - ива».*

*Упр. 3. Рисование сказочных персонажей.*

*Упр. 4. Представление созданных персонажей.*

*Упр. 5. Совместное сочинение сказки.*

*Упр. 6. «Доброе животное», «Аплодисменты».*

*Обсуждение занятия.*

### **Занятие 21. «Мальчик, который не умел играть».**

**Цель:** обсуждение проблемы понимания человека человеком.

**Задачи:**

1) знакомство с нормами и правилами общения;

2) развитие коммуникативных навыков.

**Время:** 60 мин.

*Рефлексия прошлого занятия.*

*Упр. 1. «Дрозд»*

*Упр. 2. «Ответить – не ответить».*

*Упр. 3. Сказка «Мальчик, который не умел играть».*

*Упр. 4. Рисование сюжета сказки.*

*Упр. 5. «Доброе животное», «Аплодисменты»*

*Обсуждение занятия.*

### **Занятие 22. «Ребята давайте жить дружно».**

**Цель:** коррекция у детей нежелательных черт характера и поведения.

**Задачи:**

1) развитие навыков бесконфликтного общения;

2) развитие умения договариваться друг с другом;

3) развитие умения благодарить.

**Время:** 60 мин.

*Рефлексия прошлого занятия.*

*Упр. 1. «Дрозд»*

*Упр. 2. «Да-нет».*

Упр. 3. Беседа «Как правильно дружить».

Упр. 4. «Разговор в парах».

Упр. 5. «Цветик-семицветик».

Упр. 6. «Спасибо за приятный день».

---

Упр. 7. «Доброе животное», «Аплодисменты».

Осуждение занятия.

### **Занятие 23. «Слоненок с шариками».**

**Цель:** коррекция у детей нежелательных черт характера и поведения.

**Задачи:**

---

1) стимуляция разрядки агрессивных импульсов;

2) формирование адекватных форм поведения.

**Время:** 60 мин.

*Рефлексия прошлого занятия.*

Упр. 1. «Дрозд».

Упр. 2. «Сказка «Слоненок с шариками»»

Упр. 3. Обсуждение сказки.

Упр. 4. Рисование сюжета сказки .

Упр. 5. «Ласковый дождик».

Упр. 6. «Доброе животное», «Аплодисменты»

Осуждение занятия.

### **Занятие 24. «Капризка».**

**Цель:** коррекция у детей нежелательных черт характера и поведения.

**Задачи:**

---

1) стимуляция разрядки агрессивных импульсов;

2) коррекция «упрямства»;

3) формирование адекватных форм поведения.

**Время:** 60 мин.

*Рефлексия прошлого занятия.*

Упр. 1. «Дрозд».

Упр. 2. «Ласковое слово»

Упр. 3. «Беседа «Когда я был упрямым»».

Упр. 4. «Волшебный круг».

Упр. 5. «Родитель и ребенок».

Упр. 6. «Капризная лошадка».

Упр. 7. «Волшебная подушка».

Упр. 8. «Доброе животное», «Аплодисменты»

Осуждение занятия.

### **Занятие 25. «Ссора».**

**Цель:** коррекция у детей нежелательных черт характера и поведения.

**Задачи:**

---

1) обучение детей отреагированию эмоций в конфликте;

2) формирование адекватных форм поведения.

**Время:** 60 мин.

*Рефлексия прошлого занятия.*

Упр. 1. «Дрозд».

Упр. 2. «Путешествие в сказочную страну».

Упр. 3. «Создание сказочной страны в песочном подносе».

Упр. 4. «Сказка «Ссора»»».

Упр. 5. «Разыгрывание ситуаций».

*Упр. 6. «Ласковый дождик».*

*Упр. 7. «Доброе животное», «Аплодисменты»*

*Осуждение занятия.*

### **Занятие 26. «Смешные клоуны»**

Цель: коррекция у детей нежелательных черт характера и поведения.

Задачи:

- 1) разрядка вербальной агрессии;
- 2) коррекция страхов.

**Время:** 60 мин.

*Рефлексия прошлого занятия.*

*Упр. 1. «Веселые клоуны».*

*Упр. 2. «Клоуны ругаются»*

*Упр. 3. «Паровозик с клоунами».*

*Упр. 4. Релаксация «Отдых в лесу»*

*Упр. 6. «Доброе животное», «Аплодисменты»*

*Осуждение занятия.*

### **Занятие 27. «Коряга».**

Цель: развитие позиции безусловного принятия себя и другого человека.

Задачи:

- 1) знакомство с понятием эмпатия;
- 2) развитие коммуникативных навыков.

**Время:** 60 мин.

*Рефлексия прошлого занятия.*

*Упр. 1. «Дрозд»*

*Упр. 2. «Паутинка».*

*Упр. 3. Сказка «Коряга».*

*Упр. 4. Рисование сюжета сказки.*

*Упр. 5. «Передача предмета».*

*Упр. 6. «Доброе животное», «Аплодисменты»*

*Осуждение занятия.*

### **Занятие 28. «Эмпатия».**

Цель: развитие позиции безусловного принятия себя и другого человека.

Задачи:

- 1) закрепление понятия эмпатия;
- 2) обсуждение проблемы понимания человека человеком;
- 3) развитие коммуникативных навыков.

**Время:** 60 мин.

*Рефлексия прошлого занятия.*

*Упр. 1. «Дрозд»*

*Упр. 2. «Эмпатия».*

*Упр. 3. «Автопортреты».*

*Упр. 4. «Доброе животное», «Аплодисменты»*

*Обсуждение занятия.*

### **Занятие 29. «Моя семья».**

Цель: гармонизация детско-родительских отношений.

Задачи:

- 1) формирование чувства принадлежности к своей семье;
- 2) формирование позитивного отношения к своей семье;

- 3) развитие навыков совместного общения ребенка и родителя;
- 4) повышение самооценности ребенка;
- 5) гармонизация внутреннего состояния.

**Время:** 60 мин.

*Рефлексия прошлого занятия.*

*Упр. 1 «Дрозд».*

*Упр. 2 «Просмотр мультипликационного фильма «Как мамонтёнок искал свою маму»».*

*Упр. 3 «Беседа о семье».*

*Упр. 4. Рисование «Моя семья».*

*Упр. 5 «Любящие родители».*

*Упр. 6 «Верно-неверно»*

*Упр. 7. «Клеевой дождик»*

*Упр. 6. «Доброе животное», «Аплодисменты»*

*Осуждение занятия.*

### **Занятие 30. «Как мы чувствуем друг друга».**

Цель: гармонизация детско-родительских отношений.

Задачи:

- 1) формирование чувства принадлежности к своей семье;
- 2) формирование позитивного отношения к своей семье;
- 3) развитие чувства доверия друг другу.

**Время:** 60 мин.

*Рефлексия прошлого занятия.*

*Упр. 1 «Дрозд».*

*Упр. 2 «Символ».*

*Упр. 3 «Сиамские близнецы».*

*Упр. 4. «Тень».*

*Упр. 5 «Слепой и поводырь».*

*Упр. 6 «Водитель»*

*Упр. 7. «Доброе животное», «Аплодисменты»*

*Осуждение занятия.*

### **Занятие 31. «Как мы общаемся друг с другом».**

Цель: гармонизация детско-родительских отношений.

Задачи:

- 1) формирование чувства принадлежности к своей семье;
- 2) формирование позитивного отношения к своей семье;
- 3) развитие навыков совместного общения ребенка и родителя;
- 4) повышение самооценности ребенка;
- 5) гармонизация внутреннего состояния.

**Время:** 60 мин.

*Рефлексия прошлого занятия.*

*Упр. 1 «Дрозд».*

*Упр. 2 «А я еду».*

*Упр. 3 «Найди себе пару».*

*Упр. 4. «Комплименты».*

*Упр. 5 «Мне нравится».*

*Упр. 6 «Слепое слушание».*

*Упр. 7. «Доброе животное», «Аплодисменты»*

*Осуждение занятия.*

### **Занятие 32. «Мы похожи».**

Цель: гармонизация детско-родительских отношений.

Задачи:

- 1) формирование чувства принадлежности к своей семье;
- 2) формирование позитивного отношения к своей семье;
- 3) способствовать развитию навыка сотрудничества родителя и ребенка.

**Время:** 60 мин.

*Рефлексия прошлого занятия.*

*Упр. 1 «Дрозд».*

*Упр. 2 «Паровозик я + хороший».*

*Упр. 3 «Я + ты».*

*Упр. 4. «Я и мама (папа)».*

*Упр. 5 «Мне кажется, что мы похожи...».*

*Упр. 6 «Похвастайся мамой (папой)»*

*Упр. 7. «Доброе животное», «Аплодисменты»*

*Осуждение занятия.*

### **Занятие 33. «Моя семья».**

Цель: гармонизация детско-родительских отношений.

Задачи:

- 1) формирование чувства принадлежности к своей семье;
- 2) формирование позитивного отношения к своей семье;
- 3) актуализация ценности семьи.

**Время:** 60 мин.

*Рефлексия прошлого занятия.*

*Упр. 1 «Дрозд».*

*Упр. 2 «Имитатор».*

*Упр. 3 «Родители и дети».*

*Упр. 4. «Скульптура».*

*Упр. 5 «Совместное творчество».*

*Упр. 6 «Символ»*

*Упр. 7. «Доброе животное», «Аплодисменты»*

*Осуждение занятия.*

### **Занятие 34. «Путешествие к волшебнику»**

Цель: подведение итогов занятий.

Задачи:

- 1) гармонизация эмоционального состояния

**Время:** 60 мин.

*Рефлексия прошлого занятия.*

*Упр. 1. «Собираемся в путешествие»*

*Упр. 2. «Сказочный лес».*

*Упр. 3. «Болото».*

*Упр. 4. «Скала».*

*Упр. 5. «Тоннель»».*

*Упр. 6. «Встреча с волшебником».*

*Упр 7. «Возвращение».*

*Упр 8. «Доброе животное», «Аплодисменты»*

*Осуждение занятия.*

## Список литературы

1. Белинская Е. В. Сказочные тренинги для дошкольников и школьников, - СПб.: Речь; М.: Сфера, 2008.
2. Арбузова Е.Н. Анисимов А.И. Шатрова О.В. Практикум психологии общения. – СПб.: Речь, 2008.
3. Вачков И.В. Психология тренинговой работы. – М.: Эксмо, 2007.
4. Гиппус С.В. Тренинг развития креативности: гимнастика чувств. – СПб.: Речь, 2001.
5. Гордеева О.В. Развитие языка эмоций у детей //Вопросы психологии. – 1995. № 2.
6. Дедушка А.И. Как научить детей дружбе? – СПб.: Речь, 2007.
7. Захаров А.И. Как помочь нашим детям избавиться от страха. – СПб.: Издательство «Гиппократ», 1995.
8. Карабанова О.А. Игра в коррекции психического развития ребенка. – М.: «Р.П.А.», 1997.
9. Карелина И.О. Эмоциональное развитие детей 5-10 лет. – Я.: «Академия развития», 2006.
10. Ключева Н.В. Касаткина Ю.В. Учим детей общению. – Я.: «Академия развития», 1999.
11. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. – М.: Генезис, 2007.
12. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей – Я.: «Академия развития», 1999.
13. Мухина В.С. Психологическая помощь детям, воспитывающимся в учреждениях интернатного типа//Лишенные родительского попечительства. Хрестоматия. – М.: Просвещение, 1991.
14. Чистякова М.И. Психогимнастика. – М.: Просвещение, Владос, 1995.