



МИНИСТЕРСТВО
ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ



МГППУ

ФКЦ МГППУ



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА С ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ПО ПОЗНАВАТЕЛЬНО-РЕЧЕВОМУ РАЗВИТИЮ ВОСПИТАННИКОВ № 28



«ТЕРЕМОК»

АКЦИЯ «Неделя психологии в образовательных организациях»



Министерство образования и молодежной
политики СО
11.11.2024
Вх.№ 27425

ОСЕНЬ, 2024

Общие положения подготовки и проведения Недели психологии

Традиционно в рамках Недели психологии участники образовательных отношений, как несовершеннолетние, так и взрослые, вовлекаются в совместную деятельность, направленную на повышение осведомленности о достижениях психологического знания. Цель Недели психологии – создание условий для формирования и обеспечения психологической безопасности образовательной среды, а также обеспечения защиты участников образовательных отношений от угроз (в том числе препятствующих благополучию их психического здоровья), установления и поддержания благоприятного психологического климата, чувства психологического благополучия.

В рамках мероприятий Недели психологии решаются следующие задачи:

- создание условий для формирования психологически безопасной образовательной среды, профилактика травли и социально опасного поведения;
- совершенствование психологической компетентности педагогических работников и представителей администрации образовательной организации, обучающихся, их родителей (законных представителей);
- развитие жизнестойкости, актуализация личностных ресурсов участников образовательных отношений;
- создание условий, способствующих формированию и сохранению устойчивых дружеских отношений в учебном и профессиональном коллективах на основе принятия и взаимоуважения, повышение культуры общения и межличностного взаимодействия;
- актуализация знаний и представлений участников образовательных отношений о понятиях и явлениях в области «социальная психология», в том числе ее практическом применении в жизни человека и общества;
- актуализация знаний, обучающихся и их родителей (законных представителей) о возможностях и деятельности психологической службы образовательной организации, направлениях работы педагога-психолога и социального педагога в ходе организации психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса и воспитательной работы.

Осенняя неделя психологии в 2024 году предполагает такие направления, как:

– развитие навыков жизнестойкости (в том числе освоение приемов саморегуляции, снятия напряжения и тревоги с использованием медитативных техник, мышечной релаксации и иных приемов), навыков анализа актуального эмоционального состояния; актуализация личностных ресурсов;

– совершенствование навыков общения, социальной гибкости, дружелюбия, освоение навыков распознавания эмоций (своих и собеседника), невербальных сигналов в процессе общения, совершенствование навыков конструктивного разрешения конфликтной ситуации, повышение культуры общения и межличностного взаимодействия;

– формирование благоприятного социально-психологического климата образовательной организации, повышение ценностно-ориентационного единства детских коллективов.

Обучающиеся по программе дошкольного образования, возраст: 4-6 лет

Блок 1. Развитие навыков жизнестойкости

Занятие (игровое) для обучающихся дошкольных образовательных организаций, возраст: 4-6 лет

Цель: формирование у обучающихся понимания разнообразия эмоций человека, умения передавать свои переживания; обучение техникам релаксации.

Форма проведения: игровое занятие.

Необходимые материалы: мягкое напольное покрытие (или гимнастические коврики); листы бумаги, карандаши; аудиозапись со спокойной, медленной музыкой.

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий приглашает участников встать в круг и рассказывает о предстоящем занятии.

Ведущий: «Ребята, здравствуйте! Сегодня мы с вами поиграем в необычные игры и познакомимся с целым миром – миром ваших эмоций, узнаем, кто в нем живет, и как нам подружиться с его жителями».

Разминка

Упражнение 1 «Приветствие»³

Время: 3 минуты.

Цель упражнения: создать благоприятную обстановку в группе.

Участники рассаживаются в круг.

Ведущий: «Ребята, давайте начнем наше занятие с необычного приветствия! Пусть каждый пройдет круг по комнате и поздоровается с каждым участником разными способами: кивком головы, хлопая в ладоши, подпрыгивая. Поздоровайтесь интересным, или приятным для вас способом. Когда вы пройдете круг, садитесь на свои места, и мы продолжим наше занятие».

Участники группы по кругу перемещаются по комнате, пока не пройдут полный круг (~3 минуты), встречаясь друг с другом, здороваются выбранным способом.

³ Ковалева, Н.А. Программа тренинга жизнестойкости «Школа выживания» / Н.А. Ковалева. – Курган, 2017. – 15 с.

Примечание: если в группе есть дети, которые отказываются выполнять упражнение, ведущий может поздороваться с ребенком самостоятельно и попросить лично принять участие.

В конце упражнения ведущий предлагает ответить на вопросы: «Понравилось ли вам здороваться необычным способом? Какие чувства вы испытывали, когда здоровались с вами?»

Основная часть

Упражнение 2 «Вырази настроение при помощи глаз»⁴

Время: 10-15 минуты.

Цель упражнения: формирование умения определять и понимать чувства и эмоции человека, распознавать и демонстрировать свои эмоции.

Ведущий рассаживает обучающихся полукругом и инструктирует участников.

Ведущий: «Ребята, узнать, у кого какое настроение, можно по-разному. Например, при помощи глаз.

Перед тем как мы с вами поиграем, давайте вспомним, какие чувства и эмоции может испытывать человек.

Радость – это положительная эмоция. Человек радуется, когда происходит что-то хорошее. Тогда человек смеется, улыбается.

Грусть, когда человек узнает что-то печальное.

Злость – это сильная эмоция, когда человек испытывает сильное раздражение на кого-то или что-то. Гнев и злость могут доставить неприятности самому человеку и другим людям. Важно научиться выражать их правильно. Человеку, который часто бывает злой, может быть трудно находить друзей.

Страх – это сильная отрицательная эмоция, которую человек испытывает, если ему что-то угрожает. Страх необходим человеку, он предупреждает об опасности.

Восхищение – приятная эмоция, возникает при встрече с чем-то очень красивым или необычным: необычная игрушка, красивые цветы, одежда.

Люди, выражая восхищение, используют особые восклицания (ох, ах, ух ты,

⁴ Хухлаева, О.В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки / О.В. Хухлаева. – 4-е изд. – Москва : Генезис, 2016. – 178 с. – ISBN 978-5-98563-422-8.

вот это да) и слова (неужели, потрясающе, прекрасно, замечательно, необыкновенно). Восхищение бывает таким сильным, что не всегда получается выразить свое чувство словами.

Стыд – возникает, когда мы сделали что-то плохое и жалеем об этом. Когда человеку стыдно, у него могут краснеть отдельные части лица (щеки, уши, шея).

Обида – человек обижается, когда ему чей-то поступок кажется несправедливым. Одни люди обидчивы, другие редко испытывают эту эмоцию».

Ведущий просит участников привести примеры из своей жизни, когда они испытывали разные эмоции.

Ведущий: «Сейчас мы с вами поиграем в интересную игру, давайте я начну».

Ведущий и каждый участник по очереди задумывают какую-либо эмоцию и стараются выразить ее только при помощи глаз. Другие дети пытаются угадать, какую эмоцию выражает тот или иной ребенок. Остальную часть лица можно прикрыть ладошкой.

Ведущий: «Для того чтобы понимать, что происходит с нашим настроением, мы учимся называть эмоции, больше обращать на них внимания: какую эмоцию вы испытываете, когда вам грустно, страшно, а какую эмоцию, когда у вас радостно. Еще очень важно понимать, что могут чувствовать другие люди; для этого можно задать вопрос «какое у тебя сейчас настроение?»».

Упражнение 3 «Тренируем эмоции»⁵

Время: 5 минут.

Цель упражнения: формирование умения у обучающихся определять и понимать эмоциональное состояние другого человека.

Ведущий: «Ребята, попробуйте молча передать разные эмоции:

– нахмуриться, как: осенняя туча; рассерженный человек;

– улыбнуться, как: кот на солнышке; хитрая лиса;

– позлиться, как: человек, которого толкнули; ребенок, у которого отняли мороженое;

⁵ Кряжева, Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Популярное пособие для родителей и педагогов / Н.Л. Кряжева. – Ярославль : Академия развития, 1996. – 208 с.

– испугаться, как: котенок, на которого лает собака; заяц, увидевший волка».

Упражнение 4 «На что похоже настроение?»⁶

Время: 10 минут.

Цель упражнения: формирование умения понимать свое эмоциональное состояние.

Ведущий: «Ребята, а вы знали, что настроение может быть похоже на время года, погоду, природное явление? Мое настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе, а ваше?»

Ведущий предлагает каждому участнику по очереди сказать, какое у него настроение. Ведущий затем обобщает: какое же сегодня у всей группы настроение: грустное, веселое, смешное, злое и т. д.

После окончания упражнения *ведущий* объявляет: «Молодцы, ребята! Как вы себя сейчас чувствуете после нашей игры?».

Ведущий: «Ребята, сейчас мы поиграем в игры, которые могут помочь вам справиться с негативными эмоциями».

Упражнение 5 «Марионетка»⁷

Время: 3 минут.

Цель упражнения: формирование умения контролировать эмоции и поведение.

Дети ложатся на спину на гимнастический коврик, руки вдоль туловища.

Ведущий: «Ребята, представьте, что вы – куклы. К вашим рукам и ногам привязаны веревочки и за эти «веревочки» вас поочередно «дергают». На вдохе вы надуваете живот и поднимаете правые руку и ногу, затем, на выдохе одновременно сдуваете живот и отпускаете правые руку и ногу».

Далее те же задания выполняются с левой стороной тела (левыми рукой и ногой).

Упражнение 6 «Воздушный шарик»⁸

⁶ Кряжева, Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Популярное пособие для родителей и педагогов / Н.Л. Кряжева. – Ярославль : Академия развития, 1996. – 208 с.

⁷ Кряжева, Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Популярное пособие для родителей и педагогов / Н.Л. Кряжева. – Ярославль : Академия развития, 1996. – 208 с.

⁸ Комплексная коррекция трудностей обучения в школе / под ред. Ж.М. Глозман, А.Е. Соболевой. – Москва : Смысл, 2014. – 544 с.

Время: 3 минуты.

Цель упражнения: обучить приемам снятия эмоционального напряжения, освоить приемы саморегуляции.

Участники встают или садятся в круг.

Ведущий: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные красивые воздушные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу».

Упражнение можно повторить 3 раза. После выполнения упражнения ведущий завершает его.

Упражнение 7 «Дыши и думай красиво»⁹

Время: 3 минуты.

Цель упражнения: снятие эмоционального напряжения, освоение приемов саморегуляции.

Ведущий: «Ребята, когда вы волнуетесь, попробуйте красиво и спокойно дышать. Закройте глаза, глубоко вдохните. Мысленно скажите:

«Я – лев», выдохните – вдохните;

«Я – птица», выдохните – вдохните;

«Я – камень», выдохните – вдохните;

«Я – цветок», выдохните – вдохните;

«Я – спокоен» – выдохните.

И вы действительно успокоитесь».

Упражнение 8 «Заряд бодрости»¹⁰

Время: 3 минуты.

Цель упражнения: снятие эмоционального напряжения, освоение приемов

⁹ Дыхательные упражнения для детей // Московский институт коррекционной педагогики : [сайт]. – URL: https://www.defectologiya.pro/zhurnal/dyxatelnyie_uprazhneniya_dlya_detej/ (дата обращения: 21.09.2024).

¹⁰ Кряжева, Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Популярное пособие для родителей и педагогов / Н.Л. Кряжева. – Ярославль : Академия развития, 1996. – 208 с.

саморегуляции.

Ведущий: «Сейчас мы выполним еще одно упражнение, которое вас научит помогать самим себе. Сядьте удобно. Вытяните вперед руки и приготовьте два пальчика: большой и указательный. Возьмитесь ими за самые кончики ушей – один сверху, другой снизу ушка. Помассируйте ушки, приговаривая: “Ушки, ушки слышат все!” – 10 раз в одну сторону и 10 в другую. А теперь опустите руки, стряхните ладошки. Приготовьте указательный палец, вытяните руку и поставьте его между бровей над носом. Помассируйте эту точку столько же раз со словами: “Просыпайся, третий глаз!” Стряхните ладошки. Соберите пальцы руки в кулачок, найдите внизу шеи ямку, положите туда руку и со словами: “Я дышу, дышу, дышу!” – помассируйте ямку 10 раз в одну сторону и 10 раз в другую. Молодцы! Вы видите, слышите, чувствуете!»

Ведущий: «Сегодня мы с вами научились нескольким простым способам, как можно справляться с негативными эмоциями, к примеру, когда вы злитесь или плачете, с помощью него вы можете почувствовать, как вам становится спокойнее».

Упражнение 9 «Свободное рисование»¹¹

Время: 10 минут.

Цель упражнения: актуализация эмоционального состояния детей, выведение негативного состояния вовне; рефлексия прошедшего занятия.

Необходимый инструментарий: листы бумаги, карандаши, спокойная, медленная музыка.

Ведущий дает участникам бумагу и карандаши, предлагает закрыть глаза и послушать, что нужно делать. Инструкцию следует произносить медленно, с паузами; она может быть трансформирована в соответствии с индивидуальными особенностями (скоростью работы) каждого ребенка.

Ведущий: «Ребята, слушайте музыку... Водите карандашом по бумаге, не думая о том, что получится. Разрешите своей руке двигаться так, как ей захочется. Сначала

¹¹ Комплексная коррекция трудностей обучения в школе / под ред. Ж.М. Глозман, А.Е. Соболевой. – Москва : Смысл, 2014. – 544 с. – ISBN 978-5-89357-346-6.

ее движения будут несмелыми, но потом у каждого рука начнет двигаться свободно, легко... Пусть рука делает это столько, сколько ей захочется...»

После того, как все участники закончат работу, музыкальное сопровождение приглушается и следует обсуждение рисунков.

Ведущий: «Ребята, рассмотрите свои рисунки. Вы можете взглянуть на них с разных сторон. Что вы видите? Может это похоже на какие-то вещи, предметы, людей или животных. Какие чувства вызывают у вас эти образы?»

Заключение

Ведущий: «Ребята, у меня в руках волшебная палочка, которая способна исполнять желания, но только, если поделиться с ней эмоциями и хорошими пожеланиями. Ее волшебство состоит в том, что, когда ее держат в руках, нужно непременно рассказать о своих эмоциях и о том, что больше всего запомнилось за время занятия, и обязательно в конце про себя загадать желание и никому о нем не рассказывать».

Таким образом, участники дают обратную связь по занятию и загадывают желание.

Блок 2. Развитие навыков общения, социальной гибкости, дружелюбия Занятие (игровое) для обучающихся дошкольных образовательных организаций, возраст: 4-6 лет

Цель: развитие коммуникативных навыков, умения координировать свои усилия с действиями остальных участников, формировать доверие, групповую сплоченность.

Форма проведения: игровое занятие.

Необходимый материал: подушки-«кочки», гимнастические коврики, матерчатые мешки, листы бумаги, цветные карандаши или фломастеры для каждого участника.

Процедура проведения

Разминка

Упражнение 1 «Сказочный мир»¹²

Время: 3 минуты.

Цель упражнения: включить детей в работу; вызвать интерес детей друг к другу.

Ведущий садится на пол, дети рассаживаются вокруг.

Ведущий: «Давайте представим, что мы попали с вами в сказочный мир, в котором жители не знают человеческого языка. Но ведь надо же как-то общаться, поэтому мы придумали свой особый сказочный язык. Когда мы хотим поздороваться, мы машем друг другу рукой, когда хотим спросить, как дела, мы хлопаем своей ладонью по ладони другого (ведущий показывает), когда хотим сказать, что все хорошо, сжимаем пальцы в кулачок и поднимаем вверх большой палец, когда хотим выразить другому свою дружбу и любовь – прижимаем руки к груди или сердцу (ведущий показывает). Готовы? Тогда – начали. Сейчас – утро, вы только что проснулись, выглянуло солнышко».

Дальнейший ход игры ведущий может выбирать произвольно (например, подул холодный ветер, и жители сказочной страны прячутся от него, прижавшись друг к другу; жители сказочного мира ходят друг к другу в гости и др.).

При этом ведущий следит за тем, чтобы участники не разговаривали между собой, но не принуждает обучающихся играть, подбадривает их.

Основная часть

Упражнение 2 «Сороконожка»¹³

Время: 10 минут.

Цель упражнения: развитие коммуникативных навыков, обучение ребенка умению согласовывать собственное поведение с поведением других детей.

Ведущий рассказывает детям на полу и говорит: «Представляете, как сложно

¹² Смирнова, Е.О. Межличностные отношения дошкольников / Е.О. Смирнова, В.М. Холмогорова. – Москва : ВЛАДОС, 2005. – 159 с.

¹³ Смирнова, Е.О. Межличностные отношения дошкольников / Е.О. Смирнова, В.М. Холмогорова. – Москва : ВЛАДОС, 2005. – 159 с.

жить сороконожке, ведь у нее целых 40 ножек! Всегда есть опасность запутаться. Давайте поиграем в сороконожку. Встаньте друг за другом на четвереньки, затем оторвите руки от пола и положите руки на плечи соседа. Готово? Тогда начинаем двигаться вперед. Сначала медленно, чтобы не запутаться. А теперь – чуть быстрее».

Ведущий помогает детям построиться друг за другом, направляет движение сороконожки. Задача каждого – не выбиться из общего ритма, не оторваться от частей тела. Затем ведущий говорит: «Ох, как устала наша сороконожка, она буквально падает от усталости». Дети, по-прежнему держа соседей за плечи, опускаются на ковер.

После выполнения упражнения обучающиеся рассказывают о своих трудностях (при их наличии). Если участники обозначили наличие трудности, *ведущий* задает вопрос: «А что именно было сложным для вас?»

Далее с участниками обсуждаются их положительные впечатления от упражнения.

Ведущий: «А теперь расскажите, что в упражнении вам понравилось? Было ли проще выполнять упражнение, когда вы помогали друг другу не сбиться с темпа?»

Упражнение 3 «Болото и кочки»¹⁴

Время: 10 минут.

Цель упражнения: способствовать развитию инициативности, смелости, способности постоять за себя, договориться с партнером по общению.

На полу раскладываются подушки на расстоянии, которое можно преодолеть в прыжке с некоторым усилием.

Ведущий: «Ребята, вы знаете, что в любом сказочном мире герои всегда встречаются с испытаниями. Смотрите, перед нами сказочное болото. Наша с вами задача перебраться через него по кочкам».

Подушки – «кочки», их на 2-3 меньше, чем участников. Если на кочке «лягушатам» тесно, то они должны договориться, как разместиться вместе, а если не получается – прыгают на другие «кочки», выбирая разные стратегии поведения:

¹⁴ Кряжева, Н.Л. Кот и пес спешат на помощь. Анималотерапия для детей / Н.Л. Кряжева. – Ярославль : «Академия развития», «Академия, К», 2000. – 176 с. – ISBN 5-8133-0128-3.

обнимаются, просят подвинуться.

Ведущий тоже прыгает по «кочкам». Если «лягушата» совсем не могут договориться между собой, он помогает найти выход из конфликта.

После выполнения упражнения следует обсуждение, в качестве вопросов могут быть использованы приведенные в упражнении «Сороконожка».

*Упражнение 4 «Давайте жить дружно»*¹⁵

Время: 10 минут.

Цель упражнения: формирование чувства принадлежности к группе, развитие умения преодолевать трудности в общении.

Дети рассаживаются в круг.

Ведущий: «Ребята, посмотрите внимательно друг на друга. Давайте по кругу по очереди ласковыми словами назовем своего соседа справа. Это может быть ласковый вариант его имени или нежное, доброе пожелание».

Дети по кругу по очереди называют друг друга ласковым именем или придумывают соседу доброе пожелание.

*Упражнение 6 «Поем имя»*¹⁶

Время: 3 минуты.

Цель упражнения: формирование чувства принадлежности к группе, развитие коммуникативных навыков.

Ведущий: «А еще в игру с именами можно поиграть по-другому. Представим себе, что мы разучились разговаривать и умеем только петь, а нам нужно друг с другом познакомиться. По очереди каждый из вас «споеет» свое имя, а следом за каждым из вас ваше имя хором споют все участники».

Обучающиеся по очереди называют себя указанным образом, группа повторяет за ними.

Ведущий: «Ребята, видите, как может быть приятно, когда к вам ласково и по-доброму обращаются!»

¹⁵ Давай познакомимся! Тренинговое развитие и коррекция эмоционального мира дошкольников 4-6 лет : Пособие для практических работников детских садов / Автор-составитель И.А. Пазухина. – Санкт-Петербург : «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2008. – 272 с.

¹⁶ Хухлаева, О.В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки / О.В. Хухлаева. – Москва : Генезис, 2006. – 176 с.

Упражнение 7 (комплекс упражнений по анималотерапии)¹⁷

Время: 2 минуты.

Цель комплекса упражнений: способствовать развитию самоконтроля и выдержки в общении.

Необходимый материал: гимнастические коврики.

«Поза доброй кошки»

Ребенок встает на колени, руки и бедра надо поставить перпендикулярно полу и параллельно друг другу. Плавно поднять голову, максимально прогнуться в пояснице. Необходимо удерживать позу 10-15 секунд. Дыхание ровное, спокойное. Попросите ребенка подумать о чем-то добром и радостном.

«Поза сердитой кошки»

Полезно чередовать с позой «доброй кошки». Исходное положение то же. Далее ребенок опускает голову, а спину плавно выгибает вверх. Дыхание произвольное. Удерживать позу 10-15 секунд.

«Поза ласковой кошки»

Ребенок, стоя на коленях, медленно наклоняет корпус, вытянув руки вперед ладонями вниз. Подбородок касается пола, грудь прижата к коврику, спина плавно прогнута. При этом бедра должны быть перпендикулярны полу. Дыхание спокойное, выдох глубокий, долгий. Удерживать позу 10-15 секунд. Затем предложите ребенку отдохнуть, лежа на животе, расслабившись, и потянуться, как это делают кошки.

«Поза верблюда»

Ребенок стоит на коленях, ноги вместе, руки опущены. Выдыхая, прогнуться назад, ладонями обхватив пятки. Одну руку поднять вверх, а на другую опереться всем телом перпендикулярно полу. Дыхание произвольное. Позу удерживать 10-15 секунд. Отдохнув, лежа на спине, повторить то же самое, но с опорой на другую руку.

«Поза змеи»

Лежа на животе и вытянув руки вдоль туловища, ребенок плавно поднимает

¹⁷ Кряжева, Н.Л. Кот и пес спешат на помощь. Анималотерапия для детей / Н.Л. Кряжева. – Ярославль : «Академия развития», «Академия, К», 2000. – 176 с.

голову, приподнимаясь на локтях и ровно дыша, держит позу 10-15 секунд. Отдохнув, лежа на полу, повторяет позу 2-3 раза.

«Поза льва»

Ребенок сидит на коленях, обхватив их кистями рук. Пальцы напряжены, туловище слегка наклонено вперед, шея напряжена, дыхание произвольное. Длительность позы 10-15 секунд. Отдохнув, расслабив спину, плечи, шею, повторить 2-3 раза.

Ведущий: «Ребята, в этих упражнениях мы с вами научились владеть своими эмоциями, поведением, а помогало нам в этом собственное тело. Наше тело тоже умеет разговаривать на языке эмоций».

Упражнение 8 «Охотники за кладом»¹⁸

Время: 10 минут.

Необходимый материал: матерчатые мешки.

Цель упражнения: развитие чувства общности, близости с другими в общении, желания поддерживать друг друга.

Ведущий: «Ребята, сейчас мы с вами отправимся за кладом. Слушайте задание. В противоположной части комнаты находится спрятанный клад. Ваша задача доползти до него. Для этого вам надо по двое забраться в мешки так, что вы можете только высунуть голову».

Ведущий помогает детям по двое забраться в мешки.

Ведущий: «Ползите медленно и бесшумно, помогайте друг другу».

Когда все дети доползают до противоположной стены, где спрятан клад, ведущий говорит: «А теперь помогите друг другу выпутаться из мешков. Выбрались? Давайте обнимем друг друга и станцуем танец победителей».

Ведущий: «У нас получилось справиться с поиском клада. Каждый из вас помог другому. В этом задании был важен каждый из вас! Во всем, что вы делаете вместе, каждый важен и очень нужен другим».

Упражнение 9 «Рисование сказки»¹⁹

¹⁸ Смирнова, Е.О. Межличностные отношения дошкольников / Е.О. Смирнова, В.М. Холмогорова. – Москва : ВЛАДОС, 2005. – 159 с.

¹⁹ Комплексная коррекция трудностей обучения в школе / под ред. Ж.М. Глозман, А.Е. Соболевой. – Москва : Смысл,

Время: 8-10 минут.

Цель упражнения: формирование понимания у обучающихся, что люди воспринимают мир по-разному, что у каждого человека есть свой собственный взгляд на вещи; формирование у ребенка терпимости к другим, разрушение ложного представления о том, что все должны понимать его желания без слов, однозначно.

Необходимые материалы: листы бумаги, цветные карандаши или фломастеры для каждого участника.

Ведущий: «Ребята, сейчас я буду медленно читать вам сказку. А ваша задача – рисовать ее так, как вы себе ее представляете».

Пример текста сказки: «Жил-был Синий. Его было много и ему было спокойно. И вдруг пришел Красный. А Синий сказал ему: «Давай позовем Желтого». И когда Желтый пришел, Синий от радости позеленел».

Когда все участники группы закончат работу, все рисунки выкладываются на середину стола или ковра. Далее следует обсуждение. Дети могут задавать друг другу вопросы, объяснять, почему они именно так решили изобразить сюжет сказки.

Ведущий: «Посмотрите, какие разные рисунки у всех получились. Так бывает потому, что все люди – разные, и они могут видеть одни и те же вещи по-разному».

Упражнение 10 «Подарок»²⁰

Время: 5 минут.

Цель упражнения: способствовать обучению участников рефлексивным навыкам, умению выражать благодарность; подведение итогов.

Ведущий: «Ребята, кто любит получать подарки? А кто дарить? А кто что больше любит? Сегодня мы поиграем в игру, которая позволит вам и дарить, и получать подарки, только воображаемые. Но я думаю, что воображаемые подарки почти так же интересны, как и настоящие. Итак, представим себе, что мы стали всемогущими. И мы можем подарить любой подарок соседу справа от вас. Посмотрите на него внимательно, попробуйте угадать, какой подарок ему хотелось бы иметь больше всего. А теперь давайте по очереди «подарим» друг

другу наши подарки, не забывая при этом смотреть товарищу в глаза. А тот, кто получит подарок, не забудет поблагодарить».

После того как дети «подарят» друг другу «подарки», можно спросить их, какие «подарки» им понравились больше и почему; что было приятнее делать: дарить или получать подарки».

Ведущий: «Вы сегодня не только загадали желания, но и исполнили их для других. Не правда ли, здорово не только получить загаданное вами, но и выполнить чье-то желание?»

Заключение

Ведущий: «Ребята, вы все огромные молодцы! Сегодня мы увидели, как много у вас всех общего. У некоторых из вас есть одинаковые интересы. Однако есть и различия, которые помогают многие вещи делать в команде эффективнее, чем по одиночке».

Блок 3. Формирование благоприятного социально-психологического климата Занятие (игровое) для обучающихся дошкольных образовательных организаций, возраст: 6 лет

Цель: развитие умения у детей принимать друг друга; развитие групповой сплоченности.

Форма проведения: игровое занятие.

Необходимые материалы: листы бумаги для рисования, влажные салфетки, толстые нити по количеству детей, цветные карандаши или фломастеры, пластилин, дощечки для лепки, магнитофон, запись спокойной музыки, стулья, мягкое напольное покрытие (или гимнастические коврики).

Процедура проведения

Вступление

Ведущий: «Ребята, сегодня мы с вами отправимся в сказочное путешествие (включена спокойная музыка) на космической ракете. Садитесь на стульчиках удобно, закройте глаза. Раз, два, три – полетели».

Разминка

Упражнение 1 «Пересядьте все, кто...»²¹

Время: 5 минут.

Цель упражнения: включение участников в групповую работу; развитие взаимопонимания между обучающимися.

Ведущий: «Ребята, все мы все очень разные и в то же время все чем-то друг на друга похожи. Давайте в этом убедимся. Пересядьте все, кто любит мороженое... плавать в реке... ложиться спать вовремя... убирать игрушки...» и т. п.

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

Основная часть

Упражнение 2 «Сиамские близнецы»²²

Время: 10 минут.

Цель упражнения: формирование умения обучающихся согласовывать собственное поведение с поведением других.

Ведущий: «Мы с вами оказались в сказке. А в сказке живут разные сказочные герои. И про такого сказочного героя я хочу вам рассказать. В одной стране жил-был Злой волшебник, любимым занятием которого было всех ссорить. Но люди в этой стране были очень дружными. И тогда он разозлился и решил их заколдовать. Он соединил каждого человека с его другом так, что они превращались в одно целое. Они прирастали друг к другу бок о бок и у них на двоих было всего две руки, две ноги и т. д. Давайте поиграем в таких заколдованных друзей. Разделитесь на пары, крепко обнимите друг друга одной рукой и считайте, что этой руки у вас нет. Есть только по одной руке на каждого.

Ходить сложно, ведь ноги тоже срослись, так что приходится шагать как одному существу. Сначала – шаг двумя сросшимися ногами, потом – единый шаг двумя боковыми ногами (ведущий выбирает двоих участников и показывает остальным, как они могут ходить). Пройдитесь по комнате, привыкнете друг к другу.

²¹ Хухлаева, О.В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки / О.В. Хухлаева. – Москва : Генезис, 2006. – 176 с.

²² Смирнова, Е.О. Межличностные отношения дошкольников / Е.О. Смирнова, В.М. Холмогорова. – Москва : ВЛАДОС, 2005. – 159 с.

Привыкли? Попробуйте причесаться. Помните, что у вас на двоих всего две руки».

После выполнения упражнения *ведущий* задает детям вопрос: «Ребята, как вы думаете, чему нас учит эта игра?»

Обучающиеся отвечают.

Ведущий: «Важно помнить, что нужно быть внимательным к действиям вашего друга, иначе ничего не получится».

*Упражнение 3 «Массаж эмоциями»*²³

Время: 10 минут.

Цель упражнения: содействие улучшению общения со сверстниками.

Ведущий: «Ребята, вы уже знакомы со многими эмоциями. А вы знали, что эмоции можно передавать не только выражением лица, но и при помощи пальцев рук?»

Участники садятся «цепочкой» (в затылок друг другу), подушечки пальцев упираются в спину впереди сидящего участника. По сигналу ведущего обучающиеся изображают подушечками пальцев различные эмоции: радость, злость, страх, любовь и др.

*Упражнение 4 «Закончи рисунок»*²⁴

Время: 10-15 минут.

Цель упражнения: способствовать развитию умения делиться со сверстниками, помогать в процессе совместной деятельности.

Необходимые материалы: листы бумаги, наборы фломастеров / карандашей.

Обучающиеся сидят в кругу. У каждого участника – набор фломастеров или цветных карандашей и лист бумаги.

Ведущий: «Сейчас каждый из вас начнет рисовать свою картинку. По моему хлопку вы прервете рисование и тут же отдадите свою незаконченную картинку соседу слева. Он продолжит рисовать вашу картинку, затем по моему хлопку прервется и отдаст ее своему соседу. И так до тех пор, пока тот рисунок, который

²³ Хухлаева, О.В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки / О.В. Хухлаева. – Москва : Генезис, 2006. – 176 с.

²⁴ Смирнова, Е.О. Межличностные отношения дошкольников / Е.О. Смирнова, В.М. Холмогорова. – Москва : ВЛАДОС, 2005. – 159 с.

вы начинали рисовать в начале, не вернется к вам».

Участники начинают рисовать любую картинку, затем по хлопку ведущего передают ее одному соседу и одновременно получают от другого соседа его картинку. После того, как картинки обошли полный круг и вернулись к своим первоначальным авторам, можно обсудить, что в результате получилось и кто из ребят что нарисовал на каждом общем рисунке. Такое же задание можно организовать на материале лепки или аппликации.

Упражнение 5 «Большой круг – маленький круг»²⁵

Время: 5 минут.

Цель упражнения: способствовать развитию у обучающихся умения сотрудничать.

Ведущий: «Ребята, мы с вами отправились в путешествие на космической ракете. Давайте представим, что каждый из вас – это частичка единого космического пространства. Давайте встанем в круг и возьмемся за руки».

Обучающимся необходимо, не разнимая рук, попробовать сделать самый большой круг, потом самый маленький и так повторить несколько раз.

Упражнение 6 «Волшебные ожерелья»²⁶

Время: 20 минут.

Цель упражнения: развитие умения видеть и подчеркивать положительные качества друг друга, радоваться за другого.

Необходимый материал: пластилин.

Обучающиеся сидят за столами. У каждого набор пластилина.

Ведущий: «Сегодня мы с вами будем делать ожерелья друг для друга. Сначала каждый из вас сделает бусинки для каждого в нашей группе, а потом мы нанижем ваши бусинки на ожерелья каждого. У каждого из вас будет ожерелье, состоящее из бусинок, которые сделали все ваши друзья, а ваши бусинки будут в ожерельях всех ваших друзей».

²⁵ Хухлаева, О.В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки / О.В. Хухлаева. – Москва : Генезис, 2006. – 176 с.

²⁶ Смирнова, Е.О. Межличностные отношения дошкольников / Е.О. Смирнова, В.М. Холмогорова. – Москва : ВЛАДОС, 2005. – 159 с.

Когда все участники сделали нужное количество бусинок, ведущий вместе с первым ребенком обходит всех детей по кругу.

Ведущий: «Ребята, частичкой каких положительных качеств вы хотели бы поделиться с другими?»

Ведущий: «Посмотрите, какие бусы у каждого получились! Какие они яркие, разноцветные, красивые! Это потому, что все бусинки разные! Так же, как и мы с вами. Посмотрите, каждая бусинка связана с другими, но в то же время она существует отдельно. Так и человеку порой хочется быть вместе со всеми, а порой хочется побыть одному. Посмотрите, как плотно бусинки прилегают друг к другу, как будто они очень дружны между собой. Так и я хочу, чтобы все дети в нашей группе тоже были сплоченными и дружными».

Заключение

Выставка ожерелий и рефлексия:

- О чем вам могут напомнить эти бусы?
- Что было самым интересным на занятии?
- Что оказалось самым трудным?