

Принято педагогическим советом
МБДОУ «Детский сад № 11
«Аленький цветочек» г. Невельска
Протокол № 1 от 31.08.2018 г.

Утверждено приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад № 11 «Аленький
цветочек» г. Невельска
№ 260 – а от 31.08.2018 г.
Т. В. Кузнецова



Коррекционно-развивающая
программа занятий на
снижение уровня тревожности
у дошкольников
(4 - 7 лет)
с применением темной
сенсорной комнаты

Составил:
педагог - психолог
Алдатова Д.А.

Пояснительная записка.

Тревожность - это состояние нервно-психического напряжения, когда нейтральная ситуация воспринимается как угрожающая. Определенный уровень тревожности необходим для успеха деятельности. Всем известно, как небольшое волнение повышает результативность. Однако, если тревожность становится чрезмерной, она резко препятствует успешности, тормозит деятельность, ухудшает ее результативность.

Наиболее благоприятным для человека является сочетание невысокой тревожности с уверенностью и хорошей результативностью при признании и положительной оценке такой результативности другими людьми. В таких ситуациях человек чувствует себя комфортно, готов на дальнейшие достижения. Повышенная тревожность в сочетании с неуверенностью, сопровождаемая низкой результативностью и отрицательными оценками других, переживается болезненно, особенно в детском возрасте. Преодоление повышенной тревожности выступает в качестве актуальной задачи психокоррекционной работы со стороны психолога.

По видам различают ситуативную и личностную тревожность. Ситуативная тревожность проявляется в конкретной ситуации и связана с оценкой сложности и значимости деятельности, а также реальной и ожидаемой оценкой. Личностная тревожность - устойчивое образование и характеризует особый тип реакций индивида в самых разнообразных ситуациях. Человек с личностной тревожностью будет проявлять ее во многих сферах, особенно там, где необходимо преодолевать трудности (реальные или мнимые). Всякая новая, необычная, соревновательная, оценочная ситуация вызывает тревожность, которая, как правило, оказывает деструктивное влияние на поведение и достижения.

В качестве причин тревожности выступают следующие:

- тревожность обусловлена во многом психодинамическими свойствами, чаще тревожность обнаруживают дети с меланхолическим или холерическим типом темперамента;
- тревожность может быть и прижизненным образованием, формироваться под влиянием типа семейного воспитания, характера взаимоотношений со сверстниками и взрослыми, другими словами, неблагоприятная психологическая атмосфера стимулирует появление неуверенности в себе и тревожности;
- тревогу порождает и собственный опыт неудач, это может приводить к тому, что даже успех ребенок расценивает не как результат собственных действий, а как везение;
- тревожность может возникать и у детей с хорошей результативностью, высоким положением в группе сверстников, здесь тревога обуславливается чрезмерными притязаниями дошкольника и одновременно боязнью оказаться не на высоте собственных требований.

Тревога не связана с какой-либо ситуацией и проявляется почти всегда. Это состояние сопровождает человека, в каком - либо виде деятельности. Когда же человек боится чего-то конкретного, мы говорим о проявлении страха. Например, страх темноты, высоты, замкнутого пространства.

Страх может развиваться у человека в любом возрасте: у детей от 1 до 3 лет - частые ночные кошмары, на втором году жизни наиболее часто проявляется страх неожиданных звуков, одиночества, страх боли. В 3 - 5 лет для детей характерен страх одиночества, темноты, смерти, вымышленных героев. От 7 до 11 лет дети больше боятся «быть не тем, о ком хорошо говорят, кого уважают, ценят и понимают».

Цель программы:

- Повышение самооценки.
- Обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях.
- Снятие мышечного напряжения.
- Снижение, а постепенно и устранение уровня постоянного беспокойства, тревоги, раздражительности, нарушения сна.

Задачи:

- снизить уровень тревожности у дошкольника;
- снять излишнее напряжение;
- расслабить мышцы тела;
- создать дружескую атмосферу взаимопомощи, доверия, открытого общения;
- повысить самооценку;
- научить доверять окружающим;
- снять нервное напряжение.

Актуальность программы.

Основываясь на результатах современных исследований, можно говорить о сильной зависимости между нарушениями психологического здоровья и учебной успешности детей. Нарушениям психологического здоровья соответствует выраженное повышение тревожности, которое может привести к существенному снижению внимания, в особенности произвольного. У детей с защитной агрессивностью внутреннее напряжение может обусловить повышенную двигательную активность, склонность к нарушениям дисциплины. Учащиеся с наличием выраженных страхов будут, как правило, пребывать в состоянии постоянного напряжения, что обусловит

повышенную утомляемость и снижение работоспособности. У дошкольников с деструктивной агрессивностью и социальными страхами можно наблюдать трудности при ответах у доски, в общении. Учащиеся с демонстративной агрессивностью вырабатывают стереотип поведения, направленный на получение негативного внимания. Они мешают проводить занятия. Каждый, родитель и педагог хочет, чтобы ребёнок в будущем был счастливым. Именно поэтому делается упор на хорошее здоровье, высокую успеваемость, адекватное поведение.

Отличие данной программы от других программ.

Созданная программа ориентирована на коррекционную работу с детьми, имеющими различные страхи. В настоящее время психологи разрабатывают и реализуют программы, которые направлены на коррекцию эмоциональной сферы детей, где включаются упражнения по коррекции страхов или даже целые занятия.

Данная программа полностью направлена на работу с различными страхами, возникающими у детей дошкольного возраста. Работа по устранению страхов и тревожности у детей, ведется по нескольким направлениям: работа с детьми, работа с педагогами, работа с родителями и составлена на основе реализующих задач в дошкольном учреждении, одной из которых является создание условий для своевременного и полноценного психического развития каждого ребенка.

Программа реализуется в темной сенсорной комнате, что усиливает эффект от игр и упражнений.

Предполагаемые результаты:

Содержание коррекционной программы направлено на охрану и укрепление здоровья ребенка, его физическое и психическое совершенствование, коррекцию нарушений развития (должна решать оздоровительные, развивающие и коррекционные задачи). Программа нацелена на повышение уверенности в себе (самооценка) у детей, снятие страхов, развитие коммуникативных навыков.

Эффективность программы проверяется диагностикой уровня тревожности с помощью следующих диагностических методик:

- *Тест тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки)*
- *Тест "Рисунок страха"*

Так же существуют критерии по определению тревожности у детей:

Критерии определения тревожности у ребенка

1. Постоянное беспокойство.

2. Трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо.
3. Мышечное напряжение (например, в области лица, шеи).
4. Раздражительность.
5. Нарушения сна.

Можно предположить, что ребенок тревожен, если хотя бы один из критериев, перечисленных выше, постоянно проявляется в его поведении.

Признаки тревожности

Тревожный ребенок

1. Не может долго работать, не уставая.
2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то.
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
4. Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.
5. Смущается чаще других.
6. Часто говорит о напряженных ситуациях.
7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.
8. Жалуется, что ему снятся страшные сны.
9. Руки у него обычно холодные и влажные.
10. У него нередко бывает расстройство стула.
11. Сильно потеет, когда волнуется.
12. Не обладает хорошим аппетитом.
13. Спит беспокойно, засыпает с трудом.
14. Пуглив, многое вызывает у него страх.
15. Обычно беспокоен, легко расстраивается.
16. Часто не может сдержать слезы.
17. Плохо переносит ожидание.
18. Не любит браться за новое дело.
19. Не уверен в себе, в своих силах.
20. Боится сталкиваться с трудностями.

Если у конкретного ребенка есть совпадения по 15-20 пунктам, можно говорить о высокой тревожности.

Циклпрограммы – 10 занятий.

Частота проведения занятий– 1 раз в неделю.

Приблизительная ***длительность*** каждого занятия — 30 минут.

Данная программа коррекционно-развивающих и профилактических занятий рассчитана на детей среднего и старшего дошкольного возраста (***4 - 7 лет***).

Занятия проводятся с подгруппой детей – ***6 – 8 человек*** либо ***индивидуально***.

Срок реализации программы – 2018 – 2019 учебный год.

Методы работы:

1. ***Цветотерапия***(повышает уровень коммуникативной сферы детей, их эмоциональную отзывчивость)
2. ***Светотерапия*** (обогащает сенсорный опыт).
3. ***Звукотерапия, музыкотерапия*** (релаксация с помощью звуков и музыки).
4. ***Игротерапия*** (преодоление социальных трудностей в общении детей со сверстниками)
5. ***Сказкотерапия*** (интеграция личности)

6. **Телесно – ориентированная терапия** (создание условий, способствующих самовыражению и спонтанной активности, снятие мышечного напряжения).

Каждое занятие включает:

- приветствие,
- основные упражнения,
- игры,
- рефлексию,
- прощание.

Оборудование темной сенсорной комнаты:

- Фиброоптический островок
- Комплект оптических волокон «Тучка».
- Воздушно-пузырьковые колонны
- Ковер «Звездное небо»
- Потолочная панель «Звездное небо»
- Интерактивная панель «Бесконечность»
- Интерактивная панель «Вошебный свет»
- Настенное световое панно «Иллюминатор»

Первое знакомство с детьми следует проводить в ходе игры, которая со временем станет для коррекционной группы коллективным ритуалом. Она активизирует детей, улучшит настроение, укрепит уверенность в себе и простимулирует к общению, тем самым положительно повлияет на ход всего тренинга.

Список литературы:

1. Т.В. Селищева «Коррекционно – развивающие занятия с детьми 5 – 7 лет. Полифункциональная интерактивная среда темной сенсорной комнаты. Сказкотерапия. Игротерапия». Волгоград, Изд. Учитель, 2012
2. Ф.Х. Никулина «Формирование познавательной сферы у детей 5 – 7 лет», Волгоград, Изд. Учитель, 2015
3. Ю.В. Полякевич «Формирование коммуникативных навыков у детей 3 – 7 лет». Волгоград, Изд. Учитель, 2015
4. О.В. Казачек «Программа развития эмоционально – волевой сферы детей 5 – 7 лет». Волгоград, Учитель, 2013
5. Е.В. Доценко «Психодиагностика детей в дошкольных учреждениях». Волгоград, Изд. Учитель, 2015

**Тематический план по программе на
снижение уровня тревожности
у дошкольников на 2018 – 2019 гг.
педагога – психолога Алдатовой Д.А.**

Задачи	Материал	Структура занятия
Занятие №1 «Знакомство»		
Снятие вербального напряжения. Расслабление мышц спины, рук. Сплочение детского коллектива.	Клубок с разноцветными нитками.	1. Упражнение «Волшебный клубочек». 2. Игра «Воздушный шар». 3. Упражнение «Радуга». 4. Прощальное упражнение «Солнечные лучики».
Занятие №2 «Мое имя»		
Развивать умение правильно оценивать себя. Повышать самооценку, уверенность, смелость, развивать творческие способности. Расслабить мышцы рук.	Бумага или старые обои, фломастеры, магнитофон, веселая музыка.	1. Приветствие «Улыбка по кругу». 2. Упражнение «Сосулька». 3. Игра «Мое имя». 4. Упражнение «Танцующие руки» 5. Прощальное упражнение «Солнечные лучики».
Занятие №3 «Настроение»		
Настроить группу на рабочий лад, особенно если дети устали. Способствовать повышению самооценки ребенка, улучшению взаимоотношения между детьми. Дать возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми.	Покрывало; маленькие подушки; магнитофон; звук моря; большой стол, красиво украшенный; корона.	1. Упражнение «Корабль и ветер» 2. Упражнение «Тренируем эмоции». 3. Упражнение «Волшебный стол». 4. Игра «Зайчики и слоники». 5. Прощальное упражнение «Солнечные лучики».
Занятие №4 «Путешествие в страну темного леса»		
Выявить реальные страхи детей, развить умение поговорить о своих негативных переживаниях в кругу ровесников, сформировать доверие к социуму. Расслабить мышцы рук и спины, дать возможность ребенку почувствовать себя успешным.	Стул, маленькие подушки на каждого ребенка, магнитофон, звуки природы.	1. Упражнение «Штанги» 2. Упражнение «Привет» 3. Игра «Конкурс Бююсек и Бояк» 4. Релаксация «Воздушный шарик» 5. Прощальное упражнение «Солнечные лучики».
Занятие №5 «Осталось немного»		
Дальше развивать уверенность детей в себе, преодолевать страх, тревогу, снятия напряжения, сплочение детского	Сказка «Девочка и мишка», непрозрачная ткань, лист бумаги, цветные карандаши, подушки, магнитофон, музыка «Звуки природы».	1. Сказкотерапия. Чтение сказки «Девочка и мишка». 2. Игра «Пещера дружбы» 3. Упражнение «Нарисуй свой страх» 4. Игра «Бумажки».

коллектива, повышение хорошего настроения детей.		5.Релаксация. 6. Прощальное упражнение «Солнечные лучики».
Занятие № 6 «Я больше не боюсь»		
Преодоление негативных переживаний, воспитание уверенности в себе. Продолжение работы над повышением самооценки, предоставление ребенку возможности стать уверенным в себе.	Стул, магнитофон, медленная музыка, гимнастический большой обруч, разноцветные ленты на каждого ребенка.	1. Приветствие. 2. Этюд «Смелые дети». 3. Упражнение «Соломинка». 4. Релаксация «Достань звезду». 5. Игра «Солнышко». 6. Прощальное упражнение «Солнечные лучики».
Занятие № 7 «Другие мы»		
Способствовать повышению самооценки ребенка, улучшению взаимоотношений между детьми, расслабление мышц лица, особенно вокруг глаз.		1. Упражнение «Подарок под ёлкой». 2. Упражнение «Волшебный стул» 3. Сказкотерапия «Маленький котёнок». 4. Рисование по сказке. 5.Релаксация«Моя жемчужина».
Занятие № 8 «Это Я!»		
Способствовать повышению самооценки ребенка, знакомство участников друг с другом, повышение позитивного настроения и сплочения детей, эмоциональное и мышечное расслабление.	Магнитофон, спокойная и веселая музыка, большой лист бумаги, краски.	1. Приветствие «Волшебный мячик» 2. Упражнение «Росточек под солнцем» 3. Упражнение «Что я люблю?» 4. Упражнение «Угадай по голосу» 5. Этюд «После дождя»
Занятие № 9 «Страх»		
Осознание своего эмоционального состояния, снижение психоэмоционального напряжения, коррекция страхов.	Карандаши цветные и простые, альбомные листы	1. Приветствие «Волшебный мячик» 2. Упражнение «Превращения» 3. Упражнение «Закончи предложение» 4. Беседа о страхе 5. Рисование страха 6. Ритмичная игра «Сороконожки» 7. Прощание. 8. Рефлексия.
Занятие № 10 «Наши сны»		
Развитие воображения, фантазии, повышение самооценки, помощь детям отыграть чувство страха.	Магнитофон, спокойная и веселая музыка, большой лист бумаги, краски.	1. Приветствие «Волшебный мячик» 2. Рисование «Сон» 3. Этюд «Цветок» 4. Ритмичная игра «Сороконожки» 5. Прощание. 6. Рефлексия.

Занятие №1 «Знакомство»

Цель:

Снятие вербального напряжения, успокоение детей.

Расслабление мышц спины, рук.

Сплочение детского коллектива.

Оборудование: клубок с разноцветными нитками.

Ход занятия:

1. Упражнение «Волшебный клубочек».

Дети стоят в кругу. Тот, у кого клубок автоматически становится ведущим. Ребенок называет свое имя и рассказывает что-то о себе по желанию. Оставляет себе нить и передает клубок другому. Желательно, чтобы упражнение начиналось с взрослого, чтобы ребенок наглядно увидел, что и как делать.

2. Игра «Воздушный шар».

Все игроки стоят или сидят в кругу. Психолог дает инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как медленно увеличиваются узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу». Упражнение можно повторить 3 раза.

3. Упражнение «Радуга».

Вспомнить цвета радуги. (Каждый охотник желает знать, где сидит фазан).

Конечно, все вы видели радугу. Может мне кто-то сказать, какой запах витает в воздухе тогда, когда на небе появляется радуга?

Мы видели радугу после того, как прошел дождик. Прежде дождь прибывает к земле пыль и смывает всю грязь. Воздух становится свежий и прозрачный, полосы радуги радуют глаз. Сейчас мы воспользуемся цветами радуги для того, чтобы наш дух стал свежим, свободным от всего неприятного: забот, волнений и грустных мыслей. Встаньте и начните двигаться по комнате.

Сначала представьте себе, что вся комната полна красного воздуха. Смотрите на него и вдыхайте его свежесть. Если хотите, можете даже коснуться этого удивительного красного сияния, почувствовать его аромат ... (15 секунд)

Продолжайте двигаться по комнате и представьте теперь, что вся комната полна оранжевого воздуха. Вы можете вдыхать этот цвет, касаться его ... Не кажется ли вам, что этот воздух пахнет апельсинами? (15 секунд)

Посмотрите, теперь воздух вокруг нас стало желтым! Наслаждайтесь светлым желтым воздухом. Вы как купаетесь в лучах солнца! Вдыхайте это желтое сияние, прикасайтесь ... (15 секунд)

Цвет воздуха вокруг нас снова изменился ... теперь он излучает зеленый свет. Это цвет первых весенних листьев. Мы как будто погрузились в весну! Почувствуйте ее свежесть и аромат ... (15 секунд)

Чудеса продолжаются! Воздух вдруг заиграл всеми оттенками голубого. Представьте цвет бездонного утреннего неба! Наслаждайтесь его голубизной! Раскиньте руки как крылья и медленно летите в голубом пространстве ... (15 секунд)

Посмотрите, воздух вокруг нас постепенно густеет, его цвет с голубого плавно меняется на синий. Это цвет моря. От него невозможно отвести взгляд! Синий воздух кажется более плотным, его хочется схватить руками ... (15 секунд)

И, наконец, воздух в нашей комнате приобрел фиолетовый окрас. Коснитесь руками и почувствуйте эту глубину. Вдыхайте цвет вечерней прохлады ... (15 секунд)

А теперь представьте себе, как вы выходите из последнего цвета радуги и видите свет, наполняющий нашу комнату. Стряхните с себя остатки всех цветов и почувствуйте их. Теперь медленно идите к своему месту.

4. Прощальное упражнение «Солнечные лучики».

Дети кладут по одной своей руке на руку психолога, затем по другой, сверху рука психолога. Все вместе громко говорим «Мы вместе!»

Занятие №2 «Мое имя»

Цель:

Развивать умение правильно оценивать себя, повышать самооценку, уверенность, смелость, развивать творческие способности.

Расслабить мышцы рук.

Оборудование: Бумага или старые обои, фломастеры, магнитофон, веселая музыка.

Ход занятия:

1. Приветствие «Улыбка по кругу».

Психолог. У меня сегодня хорошее настроение, и я хочу передать свою улыбку вам по кругу (психолог улыбается, рядом стоящему ребенку, этот ребенок улыбается своему соседу и т.д.).

2. Упражнение «Сосулька».

Психолог: Дети, я хочу загадать вам загадку:

У нас под крышей

Белый гвоздь висит,

Солнце взойдет,

Гвоздь упадет.

Правильно, это сосулька. Давайте представим, что мы с вами артисты и ставим спектакль для малышей. Я буду читать вам эту загадку, а вы будете изображать сосульки. Когда я прочитаю первые две строки, вы сделаете вдох и поднимите руки над головой, а на третью, четвертую - уроните расслабленные руки вниз. Итак, репетируем ... А теперь выступаем. Замечательно получилось!

3. Игра «Мое имя».

Дети называют свое полное имя, затем - как их называют родители, друзья в саду, чем нравится им это имя, если нет, то каким именем они хотели бы называться.

4. Упражнение «Танцующие руки»

Если дети чем-то обеспокоены или расстроены, эта игра даст детям (особенно расстроенным, беспокойным) возможность проявить свои чувства и внутренне расслабиться. Разложите большие листы оберточной бумаги (или старые обои) на полу. Возьмите каждый по 2 мелка. Выберите для каждой руки мел понравившегося вам цвета. Теперь ложитесь животом на разложенную бумагу так, чтобы руки, от кисти до локтя, находились над бумагой. (Другими словами, так, чтобы у детей было пространство для рисования.) Закройте глаза, и, когда начнется музыка, вы можете обеими руками рисовать по бумаге. Двигайте руками в такт музыке. Затем вы можете посмотреть, что получилось. (2-3 минуты).

Игра проводится под музыку.

5. Прощальное упражнение «Солнечные лучики».

(занятие №1)

Занятие №3 «Настроение»

Цель:

Настроить группу на рабочий лад, особенно если дети устали.

Расширить и углубить знания дошкольников о настроении, от чего оно зависит, помочь преодолеть негативные переживания, уменьшить тревожность.

Способствовать повышению самооценки ребенка, улучшению взаимоотношения между детьми.

Дать возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми.

Оборудование: покрывало; маленькие подушки; магнитофон; звук моря; большой стол, красиво украшенный; корона.

Ход занятия:

1. Упражнение «Корабль и ветер»

По желанию пол застелить покрывалом, которое будет напоминать детям море и положить маленькие подушки, для каждого ребенка. Упражнение проводится под звук моря.

Психолог. Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки ... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер!

Упражнение можно повторить 3 раза.

2. Упражнение «Тренируем эмоции».

Предложить детям:

- Нахмуриться, как: осенняя туча, разъяренный человек;
- Разозлиться, как: злая колдунья, два барана на мосту, голодный волк;
- Испугаться, как: зайчик, который увидел лисичку; птичка, которая упала из гнезда;
- Улыбнуться, как: кот на солнышке, само солнышко, хитрая лиса, как мама ребенку.

3. Упражнение «Волшебный стол».

В эту игру можно играть с группой детей в течение длительного времени. Предварительно психолог должен узнать «историю» имени каждого ребенка - его происхождение, и что оно означает. Кроме этого надо изготовить корону и «Волшебный стул» - он должен быть обязательно высоким. Взрослый проводит небольшую вступительную беседу о происхождении имен, а затем говорит, что будет рассказывать об именах всех детей группы. Тот, о чьем имени рассказывают, становится королем. На протяжении всего повествования о его имени он сидит на троне в короне. В конце игры можно предложить детям придумать разные варианты его имени (нежные, ласковые). Можно по очереди рассказать что-то хорошее о короле.

4. Игра «Зайчики и слоники».

Дети, я хочу вам предложить игру, которая называется «Зайчики и слоники». Сначала мы с вами будем зайчиками - трусами. Скажите, когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся и т. д. Дети показывают. Покажите, что делают зайчики, если слышат шаги человека? Дети разбегаются по группе, скрываются и т. д. А что делают зайчики, если видят волка? Педагог играет с детьми в течение нескольких минут. А теперь мы с вами будем слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его увидят, спокойно продолжают свой путь. Покажите, как. Покажите, что делают слоны, когда видят тигра. Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона. После проведения упражнения дети садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

5. Прощальное упражнение «Солнечные лучики».

(занятие №1)

Занятие №4 «Путешествие в страну темного леса»

Цель:

Выявить реальные страхи детей, развить умение поговорить о своих негативных переживаниях в кругу ровесников, сформировать доверие к социуму.

Расслабить мышцы рук и спины, дать возможность ребенку почувствовать себя успешным.

Оборудование: стул в виде пенька, маленькие подушки на каждого ребенка, магнитофон, звуки природы.

Ход занятия:

1. Упражнение «Штанги»

Вариант 1. Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжеловесами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, поднимите ее. Очень трудно. Выдохните, положите штангу на пол, отдохните. Попробуем еще раз.

Вариант 2. А теперь возьмем штангу легче и будем поднимать ее над головой. Сделали вдох, подняли штангу, зафиксировали это положение, чтобы судьи засчитали вам победу. Трудно так стоять, бросьте штангу, выдохните. Расслабьтесь. Ура! Вы все чемпионы. Можете поклониться зрителям. Вам все аплодируют, поклонитесь еще раз, как чемпионы.

Упражнение можно выполнить несколько раз.

2. Упражнение «Привет»

Дети по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться, здороваться следует определенным образом:

- Один хлопок в ладони - здороваемся за руки;
- Дважды хлопнули - здороваемся плечами;
- Трижды хлопнули - здороваемся спинками.

3. Игра «Конкурс Боюсек и Бояк»

Психолог. Дети, а вы знаете, что такое страх? А у кого из вас есть страх? (Если ребенок не называет свои страхи можно привести пример на себе. Но, если и после этого ребенок не может вспомнить свой страх, он запрыгивает на пенек, и все равно громко проговаривает «Я не боюсь»).

Детям рассказывают, что есть такая звезда, которая помогает ребенку лишаться своих страхов. И предлагают детям поймать каждому из них по звездочке для себя. «Для того, чтобы поймать звезду, ему нужно рассказать, чего он боится».

После того, как ребенок рассказал о своем страхе, психолог говорит «Звездочка падает, лови ее!» Ребенок запрыгивает на стул и громко говорит «Поймал! Теперь я не боюсь!»

4. Релаксация «Воздушный шарик»

Дети ложатся на коврики на свои подушки, и под музыку «Звуки природы» психолог говорит:

«Представьте себе, что в вашей груди - появился шарик. Выдохните через нос и полностью наполните легкие воздухом. Выдохните его ртом и почувствуйте, как он выходит из легких. Повторяйте не спеша.

Дышите и представляйте, как шарик наполняется, затем он становится все больше и больше. Медленно выдохните ртом, будто воздух тихонько выходит из шарика. Повторите трижды, вдыхая или выдыхая воздух. Остановитесь и почувствуйте, что вы полны энергией, а все напряжение исчезло.

5. Прощальное упражнение «Солнечные лучики».

(занятие №1)

Занятие №5 «Осталось немного»

Цель:

Дальше развивать уверенность детей в себе, **преодолевать страх, тревогу, снятия напряжения**, сплочение детского коллектива, повышение хорошего настроения детей.

Оборудование: Сказка «Девочка и мишка», непрозрачная ткань, лист бумаги, цветные карандаши, подушки, магнитофон, музыка «Звуки природы».

Ход занятия:

1. Сказкотерапия. Чтение сказки «Девочка и мишка».

Обсуждение, выводы.

«Жила-была маленькая девочка Марина. Жила она в обычном городе с мамой и папой. У Марины было очень много хороших игрушек, кукол, но особенно ей нравился маленький плюшевый мишка, который ей заменял маму, потому что он пел колыбельные песни, как мама. Когда Марина ложилась спать, мама рассказывала ей сказку и шла в свою комнату, поцеловав ее в щечку. Только гас свет, Марина накрывалась одеялом с головой, крепко смыкала веки и пыталась заснуть, прижимая к себе мишку, ей было очень жарко под одеялом, но выглянуть из-под него она боялась, ей казалось, что вокруг нее танцуют страшные человечки, которые хотят поймать ее длинными руками. Тогда Марина плакала и звала маму.

Мама приходила, обнимала дочь и была рядом, пока та не засыпала. Но один раз девочка проснулась, было очень темно, ее сердце колотилось, слезы текли с глаз, она стала звать маму, но мамы не было. От этого ей стало еще страшнее! Она знала, что можно включить свет, но нужно было к выключателю сделать несколько шагов. И здесь она заплакала еще сильнее. Услышала, что плачет не одна, а еще кто-то всхлипывает рядом с ней. Маринка притихла, вылезла из-под одеяла и увидела плюшевого мишку, у которого, как росинки, капали слезы.

«Ты также плачешь, боишься темноты и этих страшилок, которые вокруг нас? Не плачь, я тебе помогу, никто тебя не обидит. Я буду рядом собой, расскажу тебе сказку, спою колыбельную, а ты закрывай глаза и пытайся заснуть».

Марина уложила мишку, накрыла одеялом и спела колыбельную.

Именно тогда мама заглянула в комнату. Увидела дочь, и спросила у нее, почему она не спит?

- Я включу свет, если тебе страшно.

- Нет, мамочка, тише! Ты мишку разбудишь. Он очень сильно плакал, и я рассказала ему сказку. А сейчас он спит и ничего не боится. И мне пора спать. Спокойной ночи.

Обсуждение с детьми.

2. Игра «Пещера дружбы»

В центре комнаты стелется непрозрачная ткань. Под музыку дети бегают вокруг нее. Как только музыка затихает, дети залезают под ткань. Игра повторяется несколько раз.

3. Упражнение «Нарисуй свой страх»

Дети рисуют на листах бумаги свои страхи. Затем по сигналу педагога проговаривают стих и разрывают рисунки:

Мы - уже не дети, страх прогоним навеки! Страх прогнали, страх порвали и храбрее стали.
(Уничтожение рисунков.)

4. Игра «Бумажки».

Психолог молча берет немножко порванных детских рисунков, и подкидывает их вверх, затем бросает в детей. Продолжает, пока дети не станут повторять. Дети играют с порванными рисунками.

5. Релаксация.

Дети лежат на подушках, расположенных на коврике. Под музыку слушают психолога. Отдыхают.

6. Прощальное упражнение «Солнечные лучики».

(занятие №1)

Занятие № 6 «Я больше не боюсь»

Цель: преодоление негативных переживаний, воспитание уверенности в себе. Продолжение работы над повышением самооценки, предоставление ребенку возможности стать уверенным в себе.

Оборудование: стул, магнитофон, медленная музыка, гимнастический большой обруч, разноцветные ленты на каждого ребенка.

Ход занятия:

1. Приветствие.

В разных ситуациях мы говорим разными голосами, разным тоном, громко или тихо, высоко или низко. Сейчас попробуем поздороваться с разной интонацией: сердито, радостно, испуганно, со злостью, растерянно, уверенно.

2. Этюд «Смелые дети».

Дети выбирают ведущего - он страшный дракон. Ребенок становится на кресло и говорит низким голосом: «Бойтесь меня, бойтесь», дети отвечают: «Не боимся мы тебя» (повторяется 2-3 раза). От слов детей дракон уменьшается (соскакивает со стула), превращается в маленького воробья, начинает чирикать, летать по комнате.

3. Упражнение «Соломинка».

Один ребенок становится спиной к другим, расслабляется и падает. Дети становятся в круг, вытягивают вперед руки и не дают упасть «соломинке», ловят ее. Так, все по очереди дети должны побывать в роли соломинки.

4. Релаксация «Достань звезду».

Психолог включает медленную, расслабляющую музыку и говорит: «Представьте себе, что вы стоите на полянке. Над вами - темное ночное небо, все усыпанное звездами. Они светят так ярко, что кажутся совсем близко. Поляна залита мягким, нежно - голубым светом. Люди говорят, что, когда звезда падает, нужно загадать желание, и оно обязательно сбудется. Еще говорят, что звезду нельзя достать. Но может быть, они просто не пробовали? Найдите на небе мысленным взором яркую звезду. О какой вашей мечте она вам напоминает? Хорошенько представьте себе, чего бы вы хотели. А теперь откройте глаза, глубоко вдохните, затаив дыхание и постарайтесь дотянуться до звезды. Это не просто: тянитесь сильно, напрягите руки, встаньте на носочки. Так, еще немного, вы уже почти достали ее. Есть! Ура! Выдохните и расслабьтесь, ваше счастье в ваших руках! Положите свою звезду перед собой в красивую корзину. Радуйтесь, глядя на нее. Вы сделали что-то очень, очень важное для себя. Теперь можно немного отдохнуть. Закройте глаза. Опять мысленно посмотрите на небо. Есть ли там еще звезды, которые напоминают вам о других ваших мечтах? Если есть, то внимательно присмотритесь в них. А теперь откройте глаза, выдохните и тянитесь к своей новой цели!»

5. Игра «Солнышко».

Психолог подготавливает обруч с разноцветными лентами. Каждый ребенок берет по очереди себе одну ленту, а другие дети говорят, что им в нем нравится.

6. Прощальное упражнение «Солнечные лучики».

(занятие №1)

Занятие № 7 «Другие мы»

Цель: способствовать повышению самооценки ребенка, улучшению взаимоотношений между детьми, расслабление мышц лица, особенно вокруг глаз.

Ход занятия:

1. Упражнение «Подарок под ёлкой».

"Представьте себе, что скоро новогодний праздник. Вы целый год мечтали о замечательном подарке. Вот вы подходите к елке, крепко-крепко закрываете глаза и делаете глубокий вдох. Затаите дыхание. Что же лежит под елкой? Теперь выдохните и откройте глаза. О, чудо! Долгожданная игрушка перед вами! Вы рады? Улыбнитесь". После выполнения упражнения можно обсудить (если дети захотят), кто, о чем мечтает.

2. Упражнение «Волшебный стул»

Участник садится на стул, а остальные участники говорят ему комплименты.

3. Сказкотерапия «Маленький котёнок».

Направленность: Трудности в общении со сверстниками. Чувство неполноценности. Одиночество. Ощущении себя «белой вороной».

Жил-был маленький-маленький Котенок. Жил он в маленьком и очень уютном домике, вместе со своей мамой-кошкой и папою - котом и братьями и сестрами -котятами. И был он самый маленький и очень рыжий. Да-да, совсем рыжий. Когда он шел по улице, сразу было видно, что это именно ОН идет такой он был рыжий. И самое удивительное было то, что все вокруг него были серые: темно-серые, светло-серые, серые в черную и белую полоску - и ни одного, ну ни одного рыжего в его семье - и мама-кошка, и папа-кот, и все котята - были очень красивых серых оттенков; и вся его родня была серой.

И вот однажды случилась с ним совсем печальная история. Когда наш маленький Котенок гулял во дворе, он увидел двух котят, которые весело играли в мячик, прыгали и веселились.

- Привет,- сказал рыжий Котенок,- вы так здорово играете. Можно, я поиграю с вами?

- Не знаем,— сказали котята,— видишь, какие мы красивые: голубовато-серого цвета, а ты какой-то странный, почти красный мы никогда таких не видели, и лучше будем играть вдвоем!

Тут к ним подошел большой непослушный котенок с соседнего двора; он был темно-серый в тонкую черную полоску. Он Недобро усмехнулся и сказал: «Ты такой маленький и оранжевый очень может быть, что вовсе не маленький рыжий котенок, а просто-напросто большая, красная... МЫШЬ!!!»

Очень-очень грустно стало маленькому Котенку он потерял аппетит, почти каждую ночь плохо спал, ворочаясь в своей кроватке, и все думал: «Я такой маленький, такой рыжий! Другие даже не хотят играть со мной и, наверное, никто никогда не будет со мной дружить!».

Маленькому Котенку было очень обидно и больно. И стал он такой печальный, совсем перестал гулять во дворе, а все больше сидел дома и смотрел в окно. Маме он говорил, что ему совсем не хочется гулять, но на самом деле он очень боялся, что будет гулять там совсем один и никто не захочет играть с ним!

Так он сидел целыми днями у окошка и грустил. Но однажды случилось вот что: с самого утра было сыро и пасмурно все было серым и блеклым и всем было очень-очень грустно в такую погоду. И вдруг из-за туч выглянуло солнышко, Оно раскрасило все вокруг в яркие цвета, и всем стало очень весело и светло. «Как все любят солнышко, какое оно красивое А ведь оно такое же оранжевое, как и я — подумал маленький Котёнок — Я буду таким же хорошим, и всем будет тепло и радостно рядом со мной!». И котенок решил выйти во двор и немного погулять.

На улице была ужасная суматоха: все столпились около самого большого дерева во дворе, на котором громко плакал маленький белый котенок. Он очень боялся, но никак не мог слезть вниз. Все очень беспокоились, что он упадет. Но наш рыжий Котенок храбро залез на дерево и снял малыша.

Все вокруг очень радовались и говорили: «Смотрите, какой храбрый и добрый котенок!». «Да,—

говорили другие,— он очень смелый, просто настоящий герой!». И все поздравляли Котенка, которому было от этого очень радостно. Он выпрямился во весь рост и распушил хвостик. «Смотрите, какой он красивым, добрый и яркий, как маленькое солнышко!» — сказал кто-то. И маленький Котенок шел домой очень-очень счастливый и светло улыбался всем вокруг.

Вопросы для обсуждения:

- Из-за чего грустил и переживал Котенок?
- Почему с ним не хотели играть?
- Что понял Котенок, когда посмотрел на солнышко?
- С тобой когда-нибудь случилось что-то похожее?
- Чему ты мог бы научиться у котенка, а чему мог бы научить его сам?

4. Рисование по сказке.

5. Релаксация «Моя жемчужина».

Образ жемчужины наиболее подходит для того, чтобы представить все то лучшее, ценное и уникальное, что имеется в каждом человеке. У кого-то эти качества на виду и окружающие могут их оценить, как жемчуг, вставленный в серьги или кулоны. А кто-то скрывает их, как в морской раковине, под своей скромностью, уединением, внешней непримечательностью. Но они есть у каждого, и важно, чтобы ребенок знал это.

До того как вы начнете играть, было бы неплохо, чтобы ребенок освежил в своей памяти образ морской жемчужины. Так что можно "случайно" зайти с ним в ближайший ювелирный магазин, где обратить его внимание на понравившиеся вам изделия из жемчуга. Важно, чтобы это был не искусственный, а натуральный жемчуг. По дороге домой можете начать познавательную беседу о происхождении жемчужин и о том, как они ценились во все времена (включая истории о ловцах жемчуга). Если вы будете проводить игру "Моя жемчужина" через какое-то время после этой мини-экскурсии, то образ в воображении ребенка будет более естественным и насыщенным.

Итак, предложите ребенку сесть и расслабиться. Пусть он закроет глаза и несколько раз глубоко вдохнет и выдохнет. Теперь можно приглашать его в путешествие по внутренним просторам. Идеально, если в качестве музыкального сопровождения у вас найдется мелодия, включающая звуки моря (разумеется, без слов).

Можно начинать рассказ-медитацию: "Душа каждого человека похожа на море. То она светлая и спокойная, солнечные блики светятся на ее поверхности, радуя окружающих. То налетит шторм, волны клопочут, крушат и сметают все, что подвернулось на их пути. В эти моменты окружающие могут бояться моря и избегать его. Но какая бы погода ни была, на дне моря все иначе. Давай попробуем опуститься в прозрачную бирюзовую толщу воды. Видишь, мимо нас проплывают стайкой маленькие блестящие рыбки? А вот морская звезда. Плыдем еще глубже. Там, на самом дне моря, лежит истинное сокровище твоей души. Это жемчужина. Только ты можешь взять ее в руки. Подплыви ближе и рассмотри ее. Какой она излучает свет? Какие у нее размеры? На чем она лежит? Возьми ее аккуратно в руки. Такие жемчужины есть в душе и у других людей, но нигде нет даже двух одинаковых.

Слышишь звуки? Наверное, она хочет сказать тебе что-то важное о тебе самом! Послушай ее внимательно, ведь она знает, что ты уникальный, хороший, особенный. Ты хорошо расслышал, что она тебе поведала? Если да, то бережно опусти жемчужину снова на дно твоей души. Поблагодари ее за

то, что ты можешь чувствовать себя счастливым. Что ж, пора плыть обратно. Когда я посчитаю до десяти, ты подплывешь к поверхности моря, вынырнешь и откроешь глаза".

Примечание. Эта игра незаметно выполнит сразу две задачи: снятие мышечного и эмоционального напряжения у ребенка и поднятие его самооценки, веры в свою уникальность и нужность.

6. Ритуал прощания.

Занятие № 8 «Это Я!»

Цель: способствовать повышению самооценки ребенка, знакомство участников друг с другом, повышение позитивного настроения и сплочения детей, эмоциональное и мышечное расслабление.

Оборудование: магнитофон, спокойная и веселая музыка, большой лист бумаги, краски.

Ход занятия:

1. Приветствие «Волшебный мячик»

Психолог: Здравствуйте, ребята! Я очень рада вас видеть! У меня сегодня с собой мячик. Он не простой, а волшебный. Когда его передаешь другому человеку из рук в руки, то вместе с ним передается все ваше тепло, ваша доброта. Сейчас мы передадим его по кругу и поделимся друг с другом своей добротой.

2. Упражнение «Росточек под солнцем»

Дети превращаются в маленький росточек (сворачиваются в клубочек и обхватывают колени руками) всё чаще пригревает солнышко, и росточек начинает расти и тянуться к солнышку. Все движения выполняются под музыку.

3. Упражнение «Что я люблю?»

Дети в кругу, каждый говорит по очереди, что он любит
из еды;
из одежды;
во что любит играть;
какие любимые мультики и фильмы.

4. Упражнение «Угадай по голосу»

Дети стоят в кругу, один говорит слово, а остальные должны понять, кто это сказал.

5. Этюд «После дождя»

Психолог: представьте, что сейчас жаркий – жаркий летний день. И вдруг пролил проливной дождь. А у нас с вами только один зонт! Давайте все спрячемся от дождя под одним зонтиком (все прижимаются друг к другу). Вот снова вышло солнышко, убираем зонт. Ярко светит солнышко. Посмотрите сколько луж осталось после дождя! Давайте пойдём потихонечку, чтобы не промочить ножки (идем на цыпочках под спокойную музыку). А теперь давайте попрыгаем по лужам, чтобы брызги летели во все стороны. Вот как весело нам! (Прыгаем под веселую музыку). Потом повторяется тихая музыка.

6. Упражнение «Кулачки»

Психолог: (дети сидят на стульчиках руки лежат на коленях).

Сожмите руки в кулачки, сильно – сильно. Жмем – жмем, устали ручки.

Руки на коленях, кулачки зажаты.

Крепко, с напряженьем, пальчики прижаты.

Теперь медленно распрямите кулаки. Потрясите пальчиками. Вот пальчики и расслабились. Положите ручки. Ладони потеплели, отдыхают.

Девочки и мальчики,

Отдыхают наши пальчики.
7. Рисование самого себя.

Психолог предлагает нарисовать себя в трёх зеркалах:

- в зелёном - такими, какими они представляются себе;
- в голубом – какими они хотят быть;

Занятие № 9 «Страх»

Цель: осознание своего эмоционального состояния, снижение психоэмоционального напряжения, коррекция страхов.

Оборудование: карандаши цветные и простые, альбомные листы.

1. Приветствие «Волшебный мячик» См. занятие 8.

2. Упражнение «Превращения»

Психолог предлагает детям:

- нахмуриться как... осенняя туча; рассерженный человек;
- позлиться как... злая волшебница; два барана на мосту; голодный волк; ребёнок, у которого отняли мяч;
- испугаться как ... заяц, увидевший волка; птенец, упавший из гнезда;
- улыбнуться как ... кот на солнышке; само солнышко; хитрая лиса;

3. Упражнение «Закончи предложение»

Детям предлагается закончить предложение:

Взрослые обычно боятся.....;

дети обычно боятся.....;

мамы обычно боятся.....;

папы обычно боятся...

Психолог: Ребят, а как вы думаете, есть на свете кто – то, кто совсем ничего не боится?

Ответы детей.

Психолог: Ребят, таких нет. Все чего – то боятся: медведь боится охотника, слон боится мышку, мышка – кошку, охотник испугается, если будет много медведей и т.д.

4. Беседа о страхе

Психолог: Все: и взрослые, и дети чего –нибудь боятся. Одни – чего – то одного, другие – чего – то другого. Одни – сильно, другие чуть – чуть.

– Расскажите, чего вы боитесь.

– А как вы думаете, откуда берется страх?

– А для чего нужен страх? Может быть о чем – то помогает?

– Какие вы знаете способы борьбы со страхом?

Психолог: Хотите, я вам расскажу, как не следует бояться, если вас вдруг что – то испугало. Ты испугался, но не плачь, никому не показывай, что испугался, ведь ты уже большой. Ты спроси у себя тихонько: «А что это такое меня испугало?». Если это что – то неизведанное в темной комнате, как мы можем разобраться, что это? Правильно – включить лампу. Чаще всего оказывается, что страшный предмет, это всего лишь давно знакомая вещь, которую ты не узнал. Как правило, мы боимся того, о чем не знаем. И тогда мы начинаем придумывать себе какую – то страшилку. А если разобраться и выяснить, что нас напугало, то потом можно даже посмеяться над самим собой. А знаете чего боятся все страшилки на свете? Смелых ребят. Тех, которые не прячутся под одеяло, если кто – то сидит под кроватью, а говорят – «Это моя комната! А ты, страшилка, раз прячешься под

кроватю, значит, ты меня боишься!». Но это помогает только при страхе, когда вы не знаете, чего вы боитесь. А если вы видите то, чего боитесь, например, злую собаку или хулигана, то тогда вы должны просить о помощи. Тут вы сами не справитесь. Это страх уже настоящий, он вызван реальными объектами.

5. Рисование страха

Психолог: Давайте нарисуем страх, каждый свой. Я тоже буду рисовать. А потом я вам покажу, как можно избавиться от того, чего мы боимся. Как сделать этот страх маленьким и безобидным.

Дети рисуют с психологом страх простым карандашом. Психолог беседует с каждым ребенком о его рисунке, о том, какой страх ребенок нарисовал. Затем психолог предлагает сказать заклинание: «Раз, два, три – страх замри!». После этого психолог раздает цветные карандаши, с помощью которых рисуем солнышки на рисунках, цветы, улыбки, сердечки.

6. Ритмичная игра «Сороконожки»

Две сороконожки

Движение пальцев по рукам к шее (весело)

Бежали по дорожке,

Так бежали, так бежали

И друг друга повстречали.

Обнять руками самого себя.

7. Прощание. Рефлексия.

Занятие № 10 «Наши сны»

Цель: развитие воображения, фантазии, повышение самооценки, помощь детям отыграть чувство страха.

Оборудование: магнитофон, спокойная и веселая музыка, большой лист бумаги, краски.

1. Приветствие «Волшебный мячик» См. занятие 8.

2. Рисование «Сон»

Психолог:

– Ребятам, вам снятся сны?

– Как вы думаете, откуда они берутся и куда уходят утром?

– Почему бывают приятные сны, а бывают кошмары?

Давайте сейчас все вместе нарисуем свой любимый сон, а потом расскажем, про что этот сон

Мне снился сон, что я плыву –

Плыву во сне, как наяву.

А что приснилось мне: хорошее, плохое?

Я нарисую и все вам расскажу.

Дети вместе с психологом рисуют сны, а потом рассказывают, что они нарисовали.

3. Этюд «Цветок»

В солнечный день садовник посадил семечко в землю (*дети присели, сжались в комочек, обхватив колени руками*). Поливал его садовник (*психолог или ребенок изображает действия садовника*). И семечко стало расти, у него появились маленькие расточки (*дети постепенно встают и разводят руки в стороны*). Росло растение, радовалось теплоте солнышка и, наконец, выросло в прекрасный цветок (*дети встают в полный рост и изображают цветок*). Вот какие выросли красивые и счастливые цветы. Дул иногда ветерок, но у цветов были крепкие стебли, цветок только качался и шевелил листочками (*психолог дует*). И вот наступила осень, небо нахмурилось, стали дожди идти каждый день. Стало цветочку холодно. Лег тогда он на землю

(дети ложатся на ковер). Но он не погиб. У него появились новые семечки, которые спрятались в землю на зиму (дети сворачиваются в позу зародыша). И когда наступит весна, снова появятся прекрасные цветы.

4. Ритмичная игра «Сороконожки»

Две сороконожки

Движение пальцев по рукам к шее (весело)

Бежали по дорожке,

Так бежали, так бежали

И друг друга повстречали.

Обнять руками самого себя.

5. Прощание. Рефлексия.

Занятие № 10 «Друзья - животные»

Цель: сближение детского коллектива, снижение тревожности

Оборудование: карточки с изображением животных и их детенышей,

1. Приветствие «Волшебный мячик» См. занятие 8.

2. Игра «Сороконожка»

Дети встают друг за другом, держась за талию впереди стоящего. По команде педагога-психолога «сороконожка» начинает двигаться вперед, затем приседает, прыгает на одной ножке, проползает между препятствиями и т.д. Главная задача детей – не разорвать цепочку и сохранить «сороконожку».

3. Игра «Подбери пару»

Педагог-психолог делит детей на 2 подгруппы. Первой подгруппе раздает карточки с изображением животных, а второй – с изображением детенышей животных. По сигналу педагога-психолога дети должны найти друг друга, при этом им нельзя разговаривать друг с другом.

4. Игра «Угадай кто»

Ребенок изображает загаданное психологом животное, а остальные дети должны понять, кого показывают.

5. Терапевтическая сказка

«Сказка о зайчонке»

Беседа:

Где жил зайчонок?

Почему маленькому зайчику опасно одному в лесу?

Кого увидел Питер, когда убежал от мамы?

Что пообещала Лиса показать зайчонку?

Кто помог зайчонку убежать?

Что потом произошло с зайчонком?

Что вы поняли из этой сказки?

Какие опасности могут подстергать ребенка в городе, если он убежит?

6. Упражнение «Художники – натуралисты»

Дети рисуют совместный рисунок по теме «Следы невиданных зверей».