**ВСЕРОССИЙСКИЙ КОНКУРС**

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА**

 **«ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ РОССИИ -2020»**

**ЗАЩИТА РЕАЛИЗУЕМОЙ**

 **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ**

**ОПИСАНИЕ РЕАЛИЗУЕМОЙ**

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ**

**Составитель:**

**ХВАЩЕВСКАЯ Е.Е.,**

**педагог-психолог**

**МБДОУ «Детский сад**

**комбинированного вида №23**

 **«Ручеек» г. Мичуринска**

**Тамбовской области**

**Мичуринск-Наукоград, 2020**

**РАЗДЕЛ 1.**

**ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«НЕ БОЙСЯ, Я С ТОБОЙ!»**

**ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование и направленность программы | Дополнительная общеобразовательная коррекционно-развивающаяпрограмма дошкольного образования «Не бойся, я с тобой!» |
| Ф.И.О. педагога  | Хващевская Елена Евгеньевна, педагог-психолог МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №23 «Ручеек» г. Мичуринска Тамбовской области |
| Место реализации программы | Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида №23 «Ручеек» г. Мичуринска Тамбовской области |
| Сведения об организации | **Местонахождение  учреждения:**г.Мичуринск, северо-западный микрорайон, ул.Киевская, д.3 **Контактный телефон:****+7(47545)2-67-07****Адрес электронной  почты:*****rucheek23@yandex.ru*****Заведующий**  Мачнева Галина Александровна  |
| Целевая аудитория | Дети 5-7 лет с повышенным уровнем тревожности |
| Вид программы | дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа |
| Направленность деятельности | социально-педагогическая |
| Способ освоения содержания образования | практический  |
| Уровень освоения содержания образования | ознакомительный |
| Уровень реализации программы | дошкольное образование |
| Форма реализации программы | подгрупповая |
| Продолжительность реализации программы | 1 год |

**Пояснительная записка**

Содержание данной программы, направленной на снижение тревожности у детей дошкольного возраста построено в соответствии с требованиями ФГОС и отражает основные направления психолого-педагогического сопровождения ребенка-дошкольника в образовательном процессе.

Программа предназначена для детей 5-7 лет (старшая и подготовительная группа ДОУ) и рассчитана на 36 недель, что соответствует комплексно-тематическому планированию примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы,Т. С. Комаровой,М. А. Васильевой.

В программе определены цели и задачи, основные направления работы, условия и средства формирования адаптивности и стрессоустойчивости детей старшего дошкольного возраста.

Структура программы основана на блочно-модульном подходе, сочетающим традиционные и инновационные формы образовательной деятельности.

 В реализации программы предполагается активное участие всех субъектов образовательных отношений: детей-дошкольников, педагогов ДОУ, родителей воспитанников.

Программа является «открытой» и предусматривает вариативность, интеграцию, изменения и дополнения.

**Актуальность программы**

Количество детей-дошкольников с высокой тревожностью возрастает с каждым годом. И это не удивительно, так как современные дети растут в мире, который постоянно меняется. Причем, изменения происходят очень быстро.

Быстрый темп жизни, высокая конкуренция в профессиональной среде, нестабильность в социальных отношениях, социальная незащищенность – все это факторы, способствующие усилению стресса в среде взрослых людей (которые зачастую являются родителями детей дошкольного возраста). А если прибавить к этому сложность условий труда на многих предприятиях и организациях, то можно предположить, что во многих семьях создается среда постоянного крайнего беспокойства и раздражительности.

Беспокойство родителей передается детям. Дети становятся эмоционально нестабильными, у них повышается уровень тревожности, агрессии, снижается управляемость. Это отрицательно сказывается на результатах образовательного процесса, так как снижает результаты обучения и потенциал личностного развития. Помимо этого, искажается эмоциональное состояние ребенка дошкольного возраста (от радостного состояния в норме до состояния уныния или резких эмоциональных перепадов при отклонении от нормы).

Поэтому появилась потребность в создании программы психолого-педагогической направленности, нацеленной на коррекцию уровня тревожности детей-дошкольников, повышение их самооценки, развитие творческого потенциала и гармонизацию отношений на уровне «ребенок-родители».

**Цели программы:**

***-***коррекция уровня тревожности дошкольников;

-создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства;

-формирование основ базовой культуры личности;

-обеспечение безопасности жизнедеятельности детей-дошкольников

**Задачи программы:**

- создавать позитивную эмоциональную установку на предстоящую работу на каждом занятии;

-**проводить** психокоррекционную работу по снижению уровня тревожности посредством соприкосновения с рабочим материалом  *(красками, пластилином, цветным картоном, песком и др.)*;

- способствовать интеллектуальному и физическому развитию детей-дошкольников посредством игровой, коммуникативной,конструктивно-продуктивной деятельности;

- развивать психические и физические функции в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями;

- организовывать обратную связь для выявления динамики эмоционального состояния и возможности выражения творческих способностей детей-дошкольников

**Участники программы:**

-дети старшего дошкольного возраста

**Объем программы:**

Программа рассчитана на комплекс занятий, осуществляемых в течение учебного года в объеме 36 часов.

**Форма занятий:**

Подгрупповая

**Интенсивность занятий:**

1 раз в неделю

**Время проведения занятий:**

Продолжительность занятий может варьироваться от 20 до 25минут в соответствии с нормами СанПин.

**Число участников:**

2-5 человек

**Возраст детей-дошкольников:**

5-7 лет

**Этапы реализации программы:**

**I ЭТАП –** подготовительный

 Создание методической базы, диагностика и анализ уровня тревожности детей старшей и подготовительной групп, планирование учебной деятельности, организация взаимодействия с родителями.

**II ЭТАП –** практический

Реализация учебного плана, промежуточная диагностика и анкетирование родителей, коррекция уровня тревожности детей в соответствии с результатами промежуточной диагностики и учетом мнения родителей.

**III ЭТАП –**  контрольно-оценочный

Подведение предварительных итогов деятельности: анализ ее результатов, выявление наиболее продуктивных форм и методик программы, организация обратной связи с родителями дошкольников.

**Iэтап – подготовительный**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание деятельности воспитанников** | **Содержание деятельности педагога-психолога** | **Взаимодействие****с родителями** |
| Участие в психолого-педагогической диагностике | Анализ источников информации, создание информационной базы программы | Информирование родителей воспитанников о целях, задачах и содержании программы |
| Знакомство с учебным материалом | Формулирование целей, задач программы, планирование образовательной деятельности | Ознакомление родителей с результатами диагностики |

**II этап – практический**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание деятельности воспитанников** | **Содержание деятельности педагога-психолога** | **Взаимодействие****с родителями** |
| Выполнение различных творческих заданий, направленных на развитие мышления, воображения, внимания | Организация разносторонней деятельности воспитанников  | Консультирование родителей воспитанников в ходе реализации программы |
| Развитие навыков эмоционально-волевой саморегуляции, коммуникативных навыков | Осуществление контроля образовательной деятельности воспитанников | Оказание помощи детям в выполнении различных творческих заданий  |

**III этап – контрольно-оценочный**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание деятельности воспитанников** | **Содержание деятельности педагога-психолога** | **Взаимодействие****с родителями** |
|  Участие детей в промежуточной и итоговой диагностике |  Подведение предварительных итогов деятельности: анализ ее результатов, выявление наиболее продуктивных форм и методик программы,психолого-педагогическое консультирование родителей воспитанников. | Участие родителей в анкетировании; ознакомление с результатами итоговой диагностики |
| Помощь в организациивыставки творческих работ воспитанников  | Организация выставки творческих работ воспитанников  | Помощь в организации выставки творческих работ воспитанников |

**Основные методы программы**

Арт-терапевтические методы (игротерапия, пластилинография, изотерапия, музыкотерапия, сендплей, цветотерапия, сказкотерапия);

Кинезиологические упражнения;

Коммуникативные игры и упражнения;

Психогимнастика (авторские игры-шутки педагога-психолога).

**Материально-техническая база**:

- помещение для проведения занятий;

- специализированные методические материалы, пособия;

- диагностический инструментарий.

**Условия реализации программы:**

 Необходимым условием реализации программы является организованное взаимодействие педагога-психолога МБДОУ детей-дошкольников 5-7 летс повышенной тревожностью и их родителей.

**Учебный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Названия раздела/темы | Количество часов |
| всего | теория | прак-тика |
| **1.** | **Модуль «Эмоции»** | **16** | **8** | **8** |
| 1.1. | Работа с различными чувствами и состояниями Развитие навыков, активного слушания, эмпатии, умения не давать отрицательных оценок.Упражнение «Маски». | 2 | 1 | 1 |
| 1.2 | Развитие саморегуляции, произвольности поведения, умения работать по правилам, развитие способности конструктивного взаимодействия«Парное рисование». | 2 | 1 | 1 |
| 1.3. | Развитие воображения и самопознания.Используются элементы изотерапии, сказкотерапии, тренингового занятия.«Прогулка по лесу». | 2 | 1 | 1 |
| 1.4. | Круг – символ гармонии.Активизация интегративного, эмоционального, интуитивного (правополушарного) мышления; формирование и стабилизация групповых межличностных отношений. Элементы изотерапии и тренингового занятия. Упражнение «Рисуем круги». | 2 | 1 | 1 |
| 1.5. | Создание собственной эмблемы (герба семьи).Формирование представлений о себе; осознание своих интересов, устремлений; формирование самоуважения; эмоциональное сближение ребёнка и родителей. Методика коррекции детско-родительских отношений «Моя эмблема». | 2 | 1 | 1 |
| 1.6. | Выразительные движения.Обучение элементам техники выразительных движений, развитие внимания, способности адекватно выражать свое эмоциональное состояние. Упражнения «Волна», «Дружная семья», «Возьми и передай» | 2 | 1 | 1 |
| 1.7. | Осознанное восприятие.Обучение элементам техники психологической защиты, способности адекватно выражать свое эмоциональное состояние.Упражнения «Антиобида», «Крик», «Нарисуй обиду». | 2 | 1 | 1 |
| 1.8. |  Язык символов.Снижение тревожности, снятие эмоционального напряжения.Упражнения «Капелька краски», «Гирлянда», «Отпечатки», «Ты где?», «Цветотерапия». | 2 | 1 | 1 |
| **2.** | **Модуль «Изодеятельность »** | **4** | **2** | **2** |
| 2.1. | Рисование пальцами.Развитие воображения, мышления, коммуникативных навыков, эмпатии.Методика рисования воображаемых объектов в воздухе. | 2 | 1 | 1 |
| 2.2 | Рисуем цветок (Эбру-анимация).Развитие воображения, мелкой моторики, снятие эмоционального напряжения.Упражнение «Цветок». | 2 | 1 | 1 |
| **3.** | **Модуль «Пластилинография»** | **4** | **2** | **2** |
| 3.1. | «Дерево радости»Развитие воображения, мелкой моторики, снятие эмоционального напряжения.Техника «Миллефиори». | 2 | 1 | 1 |
| 3.2 |  «Создай картину»Развитие воображения, мелкой моторики, снятие эмоционального напряжения. | 2 | 1 | 1 |
|  **4.** | **Модуль «Игротерапия»** | **6** | **4** | **2** |
| 4.1 | Развитие коммуникативных навыков, умения работать в парах и микрогруппах.Игры: «4 семейки», «Чем мы похожи?».  | 2 | 2 | 1 |
|  4.2. | Развитие воображения, речевых навыков.Игры: «5 добрых слов», «Цветная сказка» | 2 | 1 | 1 |
| 4.3. | Поиграем в сказку. Развитие саморегуляции, произвольности поведения, умения взаимодействовать с другими людьми (с ровесниками и взрослыми). Элементы сказкотерапии и тренингового занятия. | 2 | 1 | 1 |
| 5 | **Модуль «Песочная терапия»** | **6** | **4** | **2** |
| 5.1 | «Добрый день, Песчинка!»Развитие тактильных ощущений, воображения, снятие напряжения.Упражнения: «Знакомство с песком», «Чувствительные ладошки», «Отпечатки», «Секретик», имитационные упражнения. | 2 | 2 | 1 |
| 5.2 | Развитие воображения, мелкой моторики, снятие эмоционального напряжения.Упражнения: «Рисование»,«Узоры на песке», «Бусы для мамы». | 2 | 1 | 1 |
| 5.3 | Развитие воображения, памяти, навыков чтения, мелкой моторики; снятие эмоционального напряжения.Упражнения: «Угадай-ка», «Мой мир». | 2 | 1 | 1 |
|  | **ИТОГО:** | **36** | **18** | **18** |

 **Ожидаемые результаты программы:**

1. Наблюдается снижение тревожности и повышение самооценки воспитанников;
2. Диагностирована положительная динамика личностного развития каждого ребенка среди воспитанников старшей и подготовительной групп;их интеллектуальный и эмоциональный «рост»; эффективность взаимодействия на уровнях «ребенок-педагог», «ребенок-родители», «ребенок-ребенок»;
3. Родители воспитанников дают позитивную оценку организованному взаимодействию педагога-психолога и детей-дошкольников.

**Факторы, влияющие на достижение результатов программы:**

- Уровень общей и профессиональной культуры педагога-психолога;

- Сочетание педагогом-психологом в своей профессиональной деятельности традиционных и инновационных методик диагностирования, коррекции и развития воспитанников;

- Возрастные и индивидуальные особенности воспитанников;

- Учет интересов и запросов родителей воспитанников;

-Внутренняя мотивацияпедагога-психолога, его заинтересованность в разрешении проблем воспитанников;

- Организованное системное взаимодействие с семьями воспитанников педагогами и специалистами, администрацией ДОУ;

- Благоприятная образовательная среда, созданная педагогическим коллективом ДОУ.

**Критерии оценки достижения планируемых результатов**

1. **Формализованный бланк***(*заполняется на каждом занятии при проведении арт-терапии).

Он содержит следующие пункты:

-ФИ участников группы;

-дата и время занятия;

-тема занятия;

- используемые участниками группы ма­териалы;

- высказывания участников группы в хо­де работы;

-особенности невербальной экспрессии в ходе работы;

-взаимодействие между участниками группы;

-отношение к работе;

-процесс творческой работы (этапы создания образа) участников группы;

-описание творческого продукта;

-предполагаемое содержание творческого продукта (с точки зрения педагога-психолога);

-осознание содержания творческого продукта участниками группы

**Развернутое описание по схеме**

* ФИО участников, отсутствовавшие;
* ведущий (педагог-психолог);
* дата и время занятия, какоеоно по счету;
* цель занятия;
* тема, используемые упражнения, задания;
* общая атмосфера в группе (в начале, в середине, в кон­це занятия), общий характер взаимодействия, ощуще­ния ведущего;
* что происходило в группе, как вели себя отдельные участники (что делали, как участвовали в обсужде­нии);
* итоги занятия, план дальнейшей работы.

**Оценка арт-терапевтической работы**

-Наблюдалось ли проявление положительных эмоций у участников группы, какова была степень их вовлеченнос­ти в работу?

-Имели ли место отрицательные чувства, проявлен­ные в ходе работы, и насколько адекватно они воспринима­лись педагогом-психологом и участника­ми группы?

-Что получили участники группы от работы?

-Был ли результат работы позитивным, то есть - имел ли он определенный лечебно-коррекционный или развива­ющий эффект?

-Были ли решены основные задачи арт-терапевтиче­ской работы с данной группой?

**Анализ арт-терапевтической работы совместно с груп­пой**

предполагает периодический опрос каждого участника (индивидуально или в группе раз в 1-2 месяца) с выясне­нием:

* оценки обшей атмосферы в группе, характера взаи­модействия между участниками, степени их вовлечен­ности в работу;
* оценки степени собственного интереса к происходя­щему, основных ощущений и чувств, связанных с ра­ботой, достигнутых результатов или отмеченных из­менений в собственном состоянии;
* предположений или пожеланий относительно даль­нейшей работы.

**Сведения об апробации программы**

 По итогам мониторинга 2018 – 2019, а также 2019-2020 учебного года были получены следующие данные:

* Наблюдается стабильная динамика снижения тревожности воспитанников старшей и подготовительной групп;
* Отмечается рост познавательной активности воспитанников, участвовавших в программе;
* Произошли качественные изменения в коммуникативной сфере на уровнях взаимодействия «ребенок-взрослый» и «ребенок-ребенок»;
* Сформирована позитивная мотивация к школьному обучению у воспитанников подготовительной группы;
* Родители воспитанников заинтересованы в психолого-педагогическом просвещении.

**Возможные риски**

Безусловно, нельзя дать стопроцентной гарантии успешности наших воспитанников в будущем, так как невозможно спрогнозировать все нюансы образовательного процесса и социальной среды, в которой они проживают дошкольное детство. Мы не можем знать, как сложатся отношения учителя и ученика; родителей ученика и учителя; какие ценности сформируются в сообществе класса; как будет меняться социальная среда семьи. Все это тоже будет оказывать влияние на эмоциональное состояние будущего школьника, его успешность, качество его жизни.

Важно, чтобы ребенок «раскрылся» как одаренная личность с высоким образовательным потенциалом; чтобы не «растерял» своих достижений, а приумножил их в ходе школьного обучения; чтобы постоянно совершенствовал свои умения и навыки. Поэтому важно активизировать всех участников образовательного процесса.

**Список источников**

**1.**Арт-терапия [Текст]: хрестоматия / сост. и общая ред.А.И.Копытина. - СПб.: Питер, 2001. - 320 с.

**2.**Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании [Текст] / учеб. для студ. сред. и высш.пед. учеб. Заведений / Е. А. Медведева, Л. Н. Комиссарова, Т. А. Добровольская – М.: Академия, 2001. – 248 с.

**3.**Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д. Практикум по креативной терапии [Текст]: учеб. пособие / Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Грабенко Т. М. - СПб. : Речь, 2003. - 400 с.

**4.**Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Практикум по сказкотерапии [Текст] / Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. - СПб. : ООО "Речь", 2002. - 310 с.

**5.**Практикум по арт-терапии [Текст] / под ред.А.И.Копытина. - СПб. : Питер, 2001. - 448 с.

**6.**Копытин, А.И. Теория и практика арт-терапии [Текст] / Копытин А.И. - СПб. : Питер, 2002. - 368 с.

**Приложение 1**

**Кинезиологические упражнения**

**«Ухо - нос»**

**Цель:** развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля.

Взяться левой рукой за кончик носа, правой - за противоположное ухо. Одновременно опустить руки, хлопнуть в ладоши. Поменять положение рук «с точностью до наоборот». Повторить 5-6 раз.

**«Глазки»**

**Цель:** улучшение кровообращения, расслабление мышц глаз.

Нарисовать глазами геометрические фигуры сначала по часовой стрелке, затем против нее, повторяя слова:

Треугольник, круг, квадрат

Нарисуем мы подряд.

Движения глаз необходимо совмещать с дыханием.

**«Кулак-ребро-ладонь»**

**(«Лягушка хочет в пруд…»)**

**Цель:**Развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля.

Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга: ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром, распрямленная ладонь. Одновременно произносят текст:

Лягушка хочет в пруд,

Лягушке скучно тут

Упражнение выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем - двумя руками.

**«Зеркальноерисование»**

**Цель:** развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля, эдиминация зеркального восприятия.

Положить на стол чистый лист бумаги. Взять в обе руки по карандашу или фломастеру, рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы.

**«Оладушки»**

**Цель:**развитие мелкой моторики, памяти, внимания.

Правая рука лежит на колене ладонью вниз, левая - на другом колене - ладонью вверх. Одновременная смена: теперь правая - ладонью вверх, а левая - ладонью вниз. По мере усвоения - движения ускорять.

**Приложение 2**

**Психогимнастика**

**(авторские игры-шутки педагога-психолога)**

За основу для своих игр взяты стихотворения известных отечественных поэтов Владимира Степанова (1) и Романа Сефа (2,3).

Итак, дети становятся в круг, взрослый читает стихотворение и делает соответствующие движения. Дошкольники повторяют и текст, и действия.

На старой кадушке (руки делают круговое движение, имитируя верхний ободок кадушки)

Сидели лягушки (дети садятся на корточки)

Тупые макушки (руками поглаживаем макушки),

Зеленые ушки (ладонями показываем уши).

Я (пальцем показываем на себя) к ним подошел ( двумя пальцами руки изображаем ходьбу),

Они в воду бултых! (ладони сложить вместе и изобразить прыжок в воду).

И нечего больше (разводим руки в стоны и встаем)

Сказать мне про них.

Я- зеркалу нос! (большой палец правой руки приставлен к носу, остальные пальцы шевелятся),

Мне – зеркало нос! (меняем правую руку у носа на левую)

Вот это загадка! (обхватываем голову 2 руками)

Вот это вопрос! (рисуем в воздухе вопросительные знаки, можно 2 руками одновременно)

Вот это задача! (покачиваем головами из стороны в сторону)

Скажите, друзья: (жест обращения в круг руками)

Кто больший кривляка: ( две руки по разные стороны головы, большие пальцы приставлены к ушам, остальные шевелятся)

Оно (указательный палец руки направлен от себя) или я? (указательный палец руки направлен к себе)

Огромный тигр ( показываем руками величину)

Бежал за мной ( плавные движения руками, имитирующие движения тигра)

Я мчался бел как мел. ( бег на месте)

И был бы мне конец, (руки перед лицом скрещены)

Но вдруг…(опускаем руки, движение головой вверх)

Будильник прозвенел! (произносим нараспев: «дз-и-и-и-нь!»)

Таким образом можно разыграть очень много стихов, превратив рутинный процесс заучивания в интересное занятие.

Можно обыгрывать таким образом не только стихи, но и простые тексты, и даже сказки. Вот пример: дети становятся в круг, взрослый читает наизусть текст и делает соответствующие жесты. Дети повторяют жесты за педагогом:

Пришла осень. (Две руки разводим в стороны, делая круговое движение)

Дует ветер. (Изображаем дуновение ветра)

Деревья качаются. (Руки поднимаем вверх, раскачиваемся вправо-влево)

Листья опадают. ( Плавные движения руками сверху вниз)

Идет дождь. ( Пальцами стучим по ладоням)

Образуются лужи. ( Круговые движения руками в стороны)

А мы через них прыгаем! ( Делаем прыжок на месте).

Эту игру можно проводить в любое время года, изменив текст и движения. Например:

Пришла зима. (Две руки разводим в стороны, делая круговое движение)

Дует ветер. (Изображаем дуновение ветра)

Деревья качаются. (Руки поднимаем вверх, раскачиваемся вправо-влево)

Падает снег. (Плавные движения руками сверху вниз)

Снежинки кружатся. (Медленный поворот вокруг себя вправо)

Снежинки кружатся. (Медленный поворот вокруг себя влево)

Образуются большие сугробы. (Движения руками, показывающие высоту сугробов)

А мы играем в снежки! (Движения руками, имитирующие лепку снежков и игру в них).

Детям очень нравятся такие игры, они «заряжают» хорошим настроением. Их можно использовать вместе с утренней гимнастикой в детском саду.

**Приложение 3**

**Коммуникативные игры и упражнения**

**Упражнение «Маски»**

На заранее заготовленных трафаретах масок нарисовать те лица какими

Вы бываете и те лица, какими хотели бы быть. Рассказать историю от лица каждой маски. По окончании работы устроить выставку масок. Найти среди всех масок похожие друг на друга маски.

**«Парное рисование»**

**Необходимые материалы**: краски, кисточки, карандаши, мелки, бумага, стаканчики для воды, цветная бумага, журналы, ножницы, клей, фломастеры, маркеры. Ход работы: группа делиться по парам, каждой паре раздается по листу бумаги, коробке красок, карандашей. Другие материалы могут лежать на отдельном столе, чтобы любой ребенок мог подойти и взять то, что ему может понадобится.

**Инструкция**: «Сейчас мы будем рисовать в парах. Двое рисуют на одном листе бумаги какую-то единую композицию или образ. При этом есть очень важное условие: нельзя заранее договариваться о том, что это будет за рисунок, нельзя разговаривать в процессе работы. Кроме красок и карандашей разрешается дополнять образ цветной бумагой, использовать готовые образы из журналов, вырезая и приклеивая их в дополнение к композиции. Начинаем по сигналу».

После того, как рисунки будут готовы, проводится обсуждение и выставка работ. Можно выбрать самую гармоничную, самую необычную или самую конфликтную работу и задать вопросы авторам, что им помогало, как они действовали, как договаривались на невербальном уровне что именно будут рисовать и т.д.

Так же обсуждается и негативный опыт взаимодействия в процессе парного рисования.

**«Прогулка по лесу»**

**Материалы**: бумага, краски, карандаши, кисточки, музыкальный проигрыватель, музыкальные записи.

**Процедура**: 1. Представьте, что вы в лесу. Небольшим словесным рассказом оживить воображение участников: «Жил-был Зеленый Лес. Это был не просто Зеленый Лес, а Поющий Лес. Березы там пели нежные песни берез, дубы – стародавние песни дубов. Пела речка, пел родничок, но звонче всех пели, конечно, птицы. Синицы пели синие песни, а малиновки – малиновые». Как прекрасно идти тоненькой ленточкой тропинки и, забывая обо всем, растворяться в величественной красоте леса! Он будто бы раскрывает для тебя свое объятие, и ты замираешь в немом удивлении. Тишина восхищает тебя. Ты стоишь неподвижно, словно ждешь чего-то. Но вот налетает ветер, и все сразу оживает. Просыпаются деревья, сбрасывают из себя солнечную листву – письма Осени и Леса. Ты ждал их так долго! Перебирая каждый листок, в конце концов, находишь письмо, адресованное только тебе. О чем думает Лес? О чем мечтает? Вглядываясь в оранжевые прожилки Кленового письма, можно обо всем узнать: Лес пишет тебе о Лете с солнцем, которое смеется, и соловьиных трелях, о весне с ее первыми цветами, журавлями и цветущими деревьями. О волшебнице-зиме, которая в скором времени придет, накроет Лес своим снежным ковром, и он заблестит на солнце. Пока же Лес живет в Осени и радуется каждому мгновенью, не обращая внимания, что плывут дни, месяцы... И Осень изменяется. Она все чаще грустит и плачет осенним дождем. А как чудесно сидеть в лесу под елкой и наблюдать за серебристыми каплями! Дождь наполняет лес неповторимой свежестью. Тебе совсем не грустно, наоборот – ты радуешься, когда вдруг видишь маленькие разноцветные грибы, которые незаметно появились под деревом. Твоя душа взлетает высоко к небесам. И это чувство полета ты прячешь глубоко в сердце, чтобы донести его к следующей Осени, а может, чтобы пронести через всю жизнь...

2. Участникам предлагается нарисовать запомнившейся лес.

3. Обсуждение и интерпретация рисунков.

#### Вопросы для обсуждения:

1. Как вы себя чувствуете?
2. Как бы вы назвали свой рисунок?
3. Что изображено, расскажи?
4. Какие чувства вызывают рисунки других участников?
5. Постарайтесь найти в группе сходный с вашим образ или рисунок?

#  «Рисуем круги...»

**Материалы**: Два рулона (по одному на каждый стол) плотной бумаги. Разнообразные изобразительные материалы и средства в достаточном количестве: карандаши, фломастеры, краски, гуашь, кисти, баночки с водой, ластик, скотч.

**Ход упражнения**: Группа садится вокруг стола, им предлагаются ватман, простые карандаши, краски, кисточки, глянцевые журналы и клей. Каждый из участников рисует фигуру круга, а так же может дорисовывать чужие рисунки, писать пожелания друг другу. По окончании работы участники делятся впечатлениями о совместной работе, показывает собственные рисунки, рассказывает о замысле, сюжете, чувствах, зачитывает, при желании, вслух добрые пожелания, которые ему написали другие участники.

**Инструкция**: Займите место за одним из столов. При желании свое местоположение можно изменить. Вы вправе свободно передвигаться вокруг стола и работать на любой территории. Нарисуйте кружок желаемого размера понравившимся цветом. Затем нарисуйте на листе еще один-два круга любого размера и цвета. Обведите контуры рисунков. Соедините линиями свои круги с теми кругами, которые вам особенно понравились. Представьте, что прокладываете дороги. Заполните пространство каждого из своих кругов сюжетными рисунками, значками, символами, т.е. придайте им индивидуальность. Далее походите вокруг листа-картины, внимательно рассмотрите рисунки. Если вам очень хочется дорисовать что-либо в кругах других участников, попробуйте с ними об этом договориться. С согласия авторов напишите добрые слова и пожелания около рисунков, которые вам понравились. Будьте бережны к пространству и чувствам других! Зарисуйте оставшееся свободное пространство листа узорами, символами, значками и др. Прежде всего, договоритесь с другими участниками о содержании и способах создания фона для коллективного рисунка.

#### Вопросы для обсуждения:

1. «Как вы себя чувствуете?»
2. «Как ваше настроение сейчас?».
3. «Расскажите о своем рисунке?»
4. «Дополняли ли вы работы других участников?»
5. «Какие трудности возникали по ходу работы?» и др.

# «Групповое рисование по кругу»

**Материал**: Бумага, карандаши.

**Проведение**: На листе бумаги необходимо нарисовать незатейливую картинку или просто цветовые пятна, а затем передать эстафету следующему участнику для продолжения рисунка. В итоге каждый рисунок возвращается к своему первому автору. После выполнения этого задания обсуждается первоначальный замысел. Участники рассказывают о своих чувствах. Коллективные рисунки можно прикрепить к стене: создается своеобразная выставка, которая какое-то время будет напоминать группе о коллективной работе в «чужом пространстве».

Данная техника может вызвать агрессивные чувства, обиды. Поэтому психолог должен предупредить участников о бережном отношении к работам друг друга.

# «Рисунок пальцами»

Двое детей становятся напротив друг друга и поочередно «рисуют» в воздухе различные предметы, животных, машины. Соперники должны угадать и назвать «рисунок».

# «Моя эмблема»

Материалы:бумага разного формата; цветной/белый картон; краски;
набор карандашей/фломастеров/мелков; ножницы, клей, пластилин; изображения различных эмблем; семейные фотографии.

Описание упражнения:Покажите ребёнку различные эмблемы, рассмотрите их.

*«Как ты видишь, эмблема -  это отличительный знак, на котором изображается то, что символизирует какую-то идею, человека, предметы.**А, что символизирует тебя? Какие предметы наиболее ярко отражают твой образ жизни, интересы, планы?*

*Попробуй создать свою собственную эмблему»*

После изготовления эмблемы:

-  рассмотрите её вместе с ребёнком;

- пусть он расскажет, почему изобразил именно эти предметы;

- понравилось ли ему то, как он воплотил задуманное?

Примечание: Так же можно предложить ребёнку создать герб вашей семьи. Это задание лучше выполнять совместно с ним. Расскажите об истории вашего рода, если есть фотографии – покажите их. Спросите, что бы он хотел изобразить на гербе, и поделитесь своими замыслами. Постарайтесь найти то общее решение, которое бы наиболее полно отражало ваше с ним видение герба.

**«4 семейки»**

Участники разбиваются на группы – семейки:

1) *«Золушки»* - **разобрать** гречку и рис в отдельные тарелки;

2) *«Строители»* - построить из цветных палочек архитектурное сооружение;

3) *«Швеи»* - *«соткать»* из цветных фигурок орнамент;

4) *«Художники»* - закрасить 1 фигуру *(например, слона)* в разном направлении

Время на выполнение задания – 5 минут.

Затем оценка результатов и фотографирование их.

**«Цветная сказка»**

Каждой группе дается цветная коробочка *(фигурка)*. Задача участников – сочинить цветную историю *(сказку)*. Время на подготовку – 5 минут.

Оценивание сказки. Обсуждение.

**«Чем мы похожи?»**

Участникам предлагается вызвать из-за стола одного из присутствующих на основе какого-либо сходства с собой *(цвет одежды, волос, глаз; общие интересы, увлечения)*. Затем вызванный участник вызывает следующего по сходству. Игра продолжается до тех пор, пока все **игроки** не выйдут из-за столов.

После выхода всех **игроков** ведущий просит их рассчитаться на *«первый-второй»*. Таким **образом образуются** пары участников и проводится игра

**«Волшебные палочки»**

Участникам предлагается встать в пару и взять карандаш, держа его только указательными пальцами. Затем пары пробуют вместе присесть, наклониться вправо или влево, поднять руки вверх, подпрыгнуть. Выбывает та пара или пары, которые не смогли удержать карандаш. Игра ведется до тех пор, пока не останется только одна пара. Аналогичное упражнение можно предложить четверкам, шестеркам.

**«Пять добрых слов»**

Участникам предлагается обвести свою ладонь на бумаге, подписав ее своим тренинговым именем, и передать соседу справа. Каждый из участников группы, получив *«ладонь»* соседа, пишет на одном из *«пальчиков»* привлекательное для него качество личности того, чья ладошка нарисована на листе и передает ее следующему в подгруппе. Когда все ладошки будут подписаны, рисунок попадает к ведущему. Ведущий зачитывает характеристики, написанные на *«ладошках»*, не называя имен, а группа угадывает владельца *«ладошки»*. Из рисунков делают общую картину на листе ватмана, используя карандаши, краски, клей.

**«Антиобида»**

Почувствуйте, где в теле находится ваша обида. Как тело реагирует, когда вы думаете о ней. На что она похожа.
Есть ли у нее:
- форма?
- цвет?
- размер?
-Какой она консистенции? Температуры? Холодная или горячая?
Мысленно произнесите: "Я тебя вижу, я знаю о тебе". Представьте, что она вышла из вашего тела, каким-то удобным для вас способом. И спросите ее: "Чему ты пришла меня научить?"

**Цветотерапия**

Ребенок часто «зависает» в прошлом, переставая обращать внимание на текущий день. Опыт тяжелого прошлого переносит в реальность. Его взгляд, как будто бы обращен внутрь. Показываем ребенку «течение времени» и фиксируемся на каждом дне, оживляем чувства. Например, каждому дню дается определенный цвет. Предположим, среда — красная. На протяжении дня, ищем красные предметы, кушаем красные продукты, сами используем красный цвет в одежде, аксессуарах.

**«Ты где?»**

Для фиксации на настоящем часто играем в игру «ты где?». Задаем неожиданно, в любое время дня вопрос — «ты где?». Ответ должен начинаться со слов «я здесь!». Дальше несколько предложений об «этом здесь», с описанием разных модальностей — аромат, слух, телесность, вкус. Например: «Я здесь. В комнате, сижу на мягкой подушке с компьютером на коленях,ем сладкую ягоду».

**РАЗДЕЛ 2.**

**СЦЕНАРИЙ ПСИХОКОРРЕКЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«ОСЕННЕЕ ДЕРЕВО РАДОСТИ»**

 **Сценарий психокоррекционной деятельности**

**с воспитанниками**

**старшей группы**

**«Осеннее дерево радости»**

Цели:

коррекция уровня тревожности дошкольников; выражение при помощи зрительных образов неосознаваемых переживаний детей; развитие воображения и творческих способностей посредством соприкосновения с рабочим материалом.

Задачи:

1) создавать позитивную эмоциональную установку на предстоящую работу, усиливая эффект занятия за счет возможностей музыки;

2) подготовить мелкую моторику к деятельности;

3) проводить психокоррекционную работу по снижению уровня тревожности через соприкосновение с рабочим материалом *(пластилином)*;

4) развивать цвето- и формовосприятие;

5) концентрировать внимание детей на чувствах и ощущениях;

6) выявить динамику эмоционального состояния и возможности выражения творческих способностей детей,организуя обратную связь;

7) повышать самооценку детей-дошкольников.

Форма проведения:

Занятие по пластилинографии

Методика:

Техника «Миллефиори»

Количество участников:

4 человека

Возраст детей:

5-6 лет

Необходимые материалы:

Цветной картон для фона, пластилин ярких цветов, стеки, доски для лепки, бумажные салфетки.

**Ход занятия**

1. Приветствие

- Здравствуйте, дети! Какое прекрасное утро! Я улыбнусь вам, а вы улыбнитесь мне и друг другу.

2. Вводное слово

-Сегодня я обнаружила в нашей группе письмо (*показываю конверт с осенним рисунком).*

В нем написано:

***Здравствуйте, дети!***

***Пишу вам письмо, потому что мне очень-очень грустно.***

***Настала моя пора, а никто, как будто, мне и не рад.***

***Теплолюбивые птички забеспокоились: «Холодно! Нужно лететь вслед за летом в теплые края!»***

***Деревья тоже загрустили, увидев, как начинают опадать их листья.***

***Людям не нравится, что небо покрыто серыми тучами, и часто идет дождь.***

***Никто мне не рад!***

- Дети, вы догадались, от кого это письмо?*(ответы детей)*

*-* Какое оно по настроению: грустное или радостное?*(ответы детей)*

- Как вы думаете, на что похоже грустное настроение?*(ответы детей)*

- Может быть похоже грустное настроение на эту картину?*(показываю картину без дерева, дети дают ответы)*

- А теперь посмотрите на вторую картину*(показываю картину с деревом)*

- Какое на ней настроение? *(ответы детей)*

- Почему вы так думаете? *(ответы детей)*

- Дети, давайте сделаем подарок для осени: превратим ее грустное настроение в радостное.

-Вы заметили, что листья у дерева на картине необычные? *(ответы детей)*

 - Хотите научиться делать такие же?*(ответы детей)*

- Пройдите и займите свои места за столами. *(дети садятся за столы)*

3. Подготовка мелкой моторики

- Нопрежде чем мы приступим к творческому процессу, разомнем наши пальцы и ладони.

*(проводится пальчиковая игра)*

**"Вышли пальчики гулять"**

Вышли пальчики гулять, (шагаем пальчиками по столу)

Стали листья собирать, (собираем листики в ручку)

Красный листик, (поднимаем правую руку)

Жёлтый листик, (поднимаем левую руку)

Будем их сейчас считать (хлопаем в ладоши)

Сколько листиков собрали? (ладони разводим в стороны)

Раз, два, три, четыре, пять! (загибаем пальчики)

Можно с ними поиграть (поднимаем руки вверх, делаем "фонарики")

-Ваши ладони и пальцы согрелись? Очень хорошо!

4. Соприкосновение с рабочим материалом *(включается музыка для релаксации)*

-Посмотрите, у вас на цветном картоне уже вылеплен ствол дерева, вы будете лепить листья из яркого пластилина. Возьмите пластилин того цвета, который вам понравился больше всего.

-Что вы чувствуете? *(ответы детей)*

-Какой пластилин на ощупь? *(ответы детей)*

Подержите его немного в руке, затем разомните и раскатайте круговыми движениями ладоней. Получился шар. Шар расплющите ладонями, получается лепешка. Оттяните края лепешки пальцами, увеличивая ее в размере. Отложите готовую лепешку на край доски и сделайте лепешку из другого понравившегося вам цвета, а затем оставшегося цвета. Наложите лепешки друг на друга, а в середину положите небольшую «колбаску». Соедините края лепешек так, чтобы получился полукруг и пальцами прижмите края. *(Показываю)*

- Выполнили? Молодцы!

-Теперь разрежьте при помощи стеки каждый полукруг на несколько частей, и у вас получатся листья для дерева. Посмотрите, какие они необычные! Каждый лист разноцветный! Вам нравятся листья, которые у вас получились? *(ответы детей)*

-Теперь прикрепим их к рисунку.*(дети прикрепляют листья у себя на рисунках)*

- Ваши деревья готовы.

Вам приятно на них смотреть? *(ответы детей)*

Какими они получились?*(ответы детей)*

Что вы чувствовали, когда лепили их?*(ответы детей)*

- А теперь возьмите свои работы и подойдите ко мне. Положите их на край стола и полюбуйтесь ими.

5. Подведение итогов *(обратная связь)*

-Дети, посмотрите, какую красоту вы создали! Почему вам это удалось?

*(ответы детей)*

*-*Очень хорошо! А кто знает, что нужно делать, чтобы **настроение**было таким как можно чаще?*(ответы детей)*

- Молодцы! Как выдумаете, мы с вами смогли порадовать осень?*(ответы детей)*

- А у вас **настроение** сейчас радостное?*(ответы детей)*

- Давайте возьмемся за руки и почувствуем настроение друг друга *(образуем круг, взявшись за руки)*

- Тогда забирайте  **настроение** к себе в группу, и пусть оно будет у вас постоянно!*(дети берут свои работы и уходят)*