

Муниципальное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Дом детского творчества»  
муниципального образования Арсеньевский район

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
МОУ ДО «ДДТ»  
от 02.09.2019 г.  
Протокол № 1



Утверждаю:  
Директор МОУ ДО «ДДТ»  
Т.Н. Ларина  
Приказ №72/4-п от 03.09.2019 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
социально – педагогической направленности  
«Познай себя»**

Возраст обучающихся: 7-9 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Назарова Оксана Александровна,  
педагог дополнительного образования

Арсеньevo

## **СанПин для учреждений дополнительного образования детей.**

### ***О требованиях к образовательному процессу***

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов.

Занятия в объединениях проводятся по группам, подгруппам, индивидуально или всем составом объединения.

Зачисление детей для обучения по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта осуществляется при отсутствии противопоказаний к занятию соответствующим видом спорта.

Продолжительность занятий и их кратность в неделю в объединениях устанавливаются локальным нормативным актом организации, реализующей дополнительные общеобразовательные программы различной направленности, в соответствии с рекомендациями СанПиН 2.4.4.3172-1.

Рекомендуемая продолжительность занятий в учебные дни — не более 3-х академических часов в день, в выходные и каникулярные дни — не более 4 академических часов в день.

Например, в объединениях технической направленности рекомендуется проводить 2-3 занятия в неделю продолжительностью 2x45 мин., в объединениях с использованием компьютерной техники 1-3 занятия в неделю для детей в возрасте до 10 лет — 2 по 30 мин., для остальных обучающихся - 2 по 45 мин.

После 30-45 минут теоретических занятий рекомендуется организовывать перерыв длительностью не менее 10 мин.

Объем максимальной аудиторной нагрузки для обучающихся в детских школах искусств по видам искусств и по дополнительным предпрофессиональным программам в области искусств не должен превышать 14 часов в неделю, а по дополнительным общеразвивающим программам в области искусств — 10 часов в неделю.

Продолжительность непрерывного использования на занятиях интерактивной доски для детей 7-9 лет составляет не более 20 минут, старше 9 лет — не более 30 минут.

Контроль за соблюдением СанПиН 2.4.4.3172-14 осуществляет Роспотребнадзор.

## Пояснительная записка

Кружковая работа направлена на повышение самооценки детей, сплочению детского коллектива, снижению конфликтности, развитию у детей эмпатии, творческих способностей, воображения самооценки и взаимооценки, наблюдательности, воспитание основ нравственности, профилактике и психокоррекции агрессивности, конфликтности, замкнутости и тревожности.

Возрастные особенности младших школьников, обусловленные пока ещё ограниченными возможностями в осознании и вербализации межличностных отношений, ставят психологов и педагогов перед необходимостью использования различных методов и коррекционно-развивающих задач. Это позволяет обратить серьёзное внимание на окружающую ребёнка среду, то, как она преломляется в его сознании, как он сам оценивает своё место в этой среде.

Известно, что в ходе взаимодействия с окружающими людьми происходит социализация ребёнка, усвоение им определённой системы ценностей, норм общечеловеческой культуры.

Кроме того, общение выполняет важнейшую роль в возникновении и развитии самосознания и самооценки.

В процессе общения ребёнок получает возможность с помощью взрослых и сверстников оценивать себя в разных сферах жизнедеятельности.

Гармоничное развитие личности ребёнка, успешность во взрослой жизни возможны при наличии здоровья, определяемого Всемирной организацией здравоохранения как состояние физического, психического и социального благополучия ребёнка.

### **Актуальность**

Общительность, потребность в эмоциональном контакте во многом зависит от того опыта, который сложился у человека. Если в семье, во дворе, в группе отношения напряжённые - ребёнок может уйти в себя и замкнуться. Всем педагогам приходилось иметь дело с детьми, которые в силу своих личностных особенностей, таких как, застенчивость, замкнутость, нерешительность, робость, испытывают сложности при общении со сверстниками и взрослыми.

### **Основные задачи тренинговых упражнений:**

- Сформировать у детей представление о внутреннем мире человека, о его месте в окружающем мире;
- Активизировать ценностно-смысловой компонент сознания и личности детей, побудить их к осмыслению общечеловеческих ценностей, к осознанию собственной внутренней позиции, формированию собственных ценностных ориентаций;
- Развивать умение чувствовать и понимать другого;
- Повысить самооценку детей, их уверенность в себе;
- Способствовать развитию творческих способностей и воображения, индивидуальному самовыражению детей;
- Развивать любознательность, наблюдательность;
- Способствовать сплочению детского коллектива;
- Обучение детей приёмам мышечного расслабления - базового условия для

аутогенной тренировки.

### **Цель программы:**

- развитие социальных умений коммуникативной гибкости,
- создание чувства принадлежности к социуму, положительного эмоционального фона, умения понимать своё эмоциональное состояние и распознавать чувства окружающих людей,
- формирование "позитивного отношения к своему "Я",
- профилактика неврозов и невротических реакций, нарушений поведения, профилактика школьной дезадаптации.

### **Задачи программы:**

- Преодолевать застенчивость, нерешительность, неуверенность в себе, внутренне раскрепощаться.
- Развить язык жестов, мимики и пантомимики, понять, что кроме речевых существуют и другие средства общения.
- Познакомиться с эмоциями человека, осознать собственные эмоции и чувства, научиться распознавать эмоциональные реакции других людей и развивать умение адекватно выражать свои эмоции.
- Развивать навыки совместной деятельности в коллективе; воспитывать доброжелательное отношение друг к другу; осознавать свою собственную уникальность; формировать способность выражать словом свои чувства; понимать другого; уметь согласовывать свои действия с действиями партнёра.

### **Принципы реализации программы:**

1. *Принцип индивидуализации* предполагает учёт возраста, учёт типа детско-родительских отношений, уровня общего состояния ребёнка.
2. *Принцип доступности* от уровня психологических особенностей ребёнка.
3. *Принцип наглядности* - демонстрация упражнений, этюдов, моделирование ситуаций, игр подтверждает объяснение и помогает ребёнку их правильно выполнять.
4. *Принцип систематичности и последовательности* заключается в непрерывности, регулярности, планомерности процесса, в котором реализуются задачи коррекционно-развивающей работы.
5. *Принцип научности* лежит в основе всех технологий, способствующих коммуникативным способностям детей младшего школьного возраста.
6. *Принцип оздоровительной направленности* обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление психологического здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

### **Сроки реализации и возраст детей.**

Занятия рассчитаны на 1 года и проводятся с сентября по май месяцы включительно. Возраст-7-10 лет.

*Ведущей формой работы являются тренинги.*

Для работы с детьми применяется цикл занятий (4ч.в неделю, всего объем 144ч.). *Продолжительность занятий 90 минут с физкультминутками*, что полностью соответствует возрастным, психологическим и физическим возможностям обучающихся. Каждое занятие состоит из 15 минут теории и 30 минут практики. Занятия проводятся *2 раза в неделю* с группой детей, состоящей из 12-15 детей.

## **Рекомендации по проведению занятий.**

В нашем учреждении созданы все условия для проведения тренингов с детьми: занятия проводятся в специально оборудованном помещении, в котором все участники могут свободно располагаться и передвигаться. Во время занятий детям предлагается сидеть на стульях или на ковре в кругу, так как форма круга создаёт ощущение целостности, облегчает взаимопонимание и взаимодействие детей. В начале и в конце тренинга нами используется ритуальная игра для настроя детей. Стилль ведения занятий должен быть эмоциональным и непринуждённым. К каждому ребёнку необходимо находить индивидуальный подход, и учитывать его личностные особенности. На занятиях регулярно используется музыкальное сопровождение танцевальной и релаксационной направленности, которое эффективно помогает снять мышечное и психоэмоциональное напряжение у обучающихся.

## **Оборудование**

Дидактический материал:

- альбомы для рисования;
- фломастеры не менее 12 штук;
- фотографии-иллюстрации с изображением детей с различными эмоциональными состояниями;
- схемы-эмоции.

Техническое оснащение занятий:

- музыкальный центр;
- цифровой фотоаппарат;
- интерактивная доска;
- ноутбук.

## **Структура тренинга состоит из трех этапов:**

1. В подготовительную часть включаются несложные ритуальные упражнения, которые помогают детям позитивно настроиться на работу в группе, установить контакт.
2. В основную часть входят специальные упражнения, соответствующие цели и тематике занятия:
  - развивающие игры-драматизации;
  - сюжетно-ролевые;
  - игры на развитие навыков общения;
  - упражнения подражательно-исполнительского и творческого характера;
  - этюды;
  - сочинение историй;
  - беседы и рассказы;
  - мини-конкурсы;
  - релаксационные упражнения;
  - сказкотерапия;
  - психогимнастика;
  - арт-терапия.
3. В заключительную часть включаются несложные ритуальные упражнения, которые помогают детям позитивно закончить работу в группе.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Данный курс поможет детям быстрее адаптироваться к новым условиям жизни и новым требованиям, благодаря выстроенным упражнениям и тренингам на сплочение коллектива, на формирование положительного отношения к школе, формирование учебной мотивации.

Развитие памяти, мышления, речи, воображения, самооценки поможет улучшить показатели успеваемости. А курс по межличностным отношениям скорректирует агрессивное поведение детей, поможет застенчивым детям в преодолении трудностей в общении. В целом создаст благоприятное отношение к школе, доброжелательное отношение к окружающим, повысит собственную самооценку, веру в себя и свои силы.

### **Методы и приёмы обучения**

*Методы и приёмы развития слухового восприятия:* музыкально-дидактические игры (тихо-громко, быстро-медленно, весело-грустно); словесные игры; музыкально-ритмические и релаксационные упражнения; танцевальная терапия; подвижные игры.

*Методы и приёмы развития эмоциональной сферы:* открытое проявление социально-приемлемыми способами (словесными, физическими, творческими).

*Методы и приёмы развития коммуникативных способностей:* рассматривание иллюстраций с последующим диалогом между взрослым и детьми; работа в парах и мини командах; вопросы и ответы при разыгрывании ситуаций или обсуждение чего-либо во время тренинга; задания, требующие от ребёнка развернутого ответа, собственного мнения, суждения.

*Методы и приёмы развития культуры жеста,* возможности выражать свои мысли и чувства при помощи мимики, пантомимики, движений, осанки, позы.

*К концу курса ребенок должен уметь:*

- понимать и описывать свои желания и чувства;
- осознавать свои физические и эмоциональные ощущения;
- различать определённые эмоциональные состояния взрослых и детей по особенностям жестов, мимики, движений;
- сравнивать эмоции;
- контролировать свои эмоциональные реакции;
- оценивать поступки и видеть достоинства и недостатки собственного поведения;
- уступать друг другу в конфликтных ситуациях;
- вести доброжелательный диалог, используя различные средства выразительности;
- выражать благодарность за проявление к ним внимания и доброты.
- понимать свою индивидуальность, свой внешний и внутренний мир;
- устанавливать и поддерживать контакты, сотрудничать и решать конфликтные ситуации, находить компромиссные решения;
- выражать свои чувства и понимать чувства других людей с помощью мимики, жестов, движений, пантомимики;

- переносить доброту, чуткость, бескорыстие из мира животных в общении с людьми;
- общаться, несмотря на разницу желаний и возможностей, высказывать своё мнение о друзьях, замечая их хорошие и плохие поступки;
- оказывать помощь другим детям в трудной ситуации;
- изображать на рисунке своё внутреннее состояние.

### Перспективный план тренинговых упражнений

	<b>I неделя</b>	<b>II неделя</b>	<b>III неделя</b>	<b>IV неделя</b>
<b>СЕНТЯБРЬ</b>	<p>Занятие №1-2 (4ч.)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знакомство, приветствие.</li> <li>2. Общий рисунок группы и наш девиз.</li> <li>3. Рисунок «Дом – дерево – человек»</li> <li>4. Заполнение визитной карточки.</li> <li>5. Сказкотерапия.</li> <li>6. Ритуал окончания занятия</li> </ol>	<p>Занятие №3-4 (4ч.)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Ритуал начала занятия «Комплименты»</li> <li>2.Презентация каждого участника кружка (хобби, увлечения)</li> <li>3. Напиши сказку и расскажи о ней.</li> <li>4. Психогимнастика.</li> <li>5.Ритуал окончания занятия.</li> </ol>	<p>Занятие №5-6 (4ч.)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Ритуал начала занятия «Комплименты»</li> <li>2. Решение необычных проблем.</li> <li>3.Рисунок «Моя семья».</li> <li>4. Арт-терапия.</li> <li>5.Ритуал окончания занятия</li> </ol>	<p>Занятие №7-8 (4ч.)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Ритуал начала занятия «Комплименты»</li> <li>2. Незавершенные фигуры.</li> <li>3. Рассказ по картинке</li> <li>4. Релаксационные упражнения.</li> <li>5.Ритуал окончания занятия</li> </ol>
<b>ОКТАБРЬ</b>	<p>Занятие № 9-10 (4ч.)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Ритуал начала занятия «Дружба начинается с улыбки»</li> <li>2.Игра «Мы соскучились друг по другу».</li> <li>3.Беседа «Что интересного я увидел и узнал за лето» коллективный рисунок «Каким нам запомнилось лето».</li> <li>4. Сказкотерапия.</li> <li>5.Ритуал окончания занятия «Круг друзей»</li> </ol>	<p>Занятие № 11-12 (4ч.)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Ритуал начала занятия «Дружба начинается с улыбки»</li> <li>2.«Мы все за лето очень выросли, изменились. Давайте расскажем о себе».</li> <li>Игра-беседа «Знаешь ли ты себя».</li> <li>3.Игра «Узнай по описанию».</li> <li>4. Нарисуй свой портрет</li> <li>5. Психогимнастика.</li> <li>6.Ритуал окончания занятия «Круг друзей»</li> </ol>	<p>Занятие № 13-14 (4ч.)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Ритуал начала занятия «Дружба начинается с улыбки»</li> <li>2. Игра-беседа «Опиши семью»</li> <li>3. Арт-терапия.</li> <li>4.Ритуал окончания занятия «Круг друзей»</li> </ol>	<p>Занятие № 15-16 (4ч.)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Ритуал начала занятия «Дружба начинается с улыбки»</li> <li>2.Упражнение «Как меня зовут». «Как можно назвать человека по имени»).</li> <li>3. Игра – беседа «Как можно назвать ваших маму, папу, дедушку и бабушку»</li> <li>4. Пластический этюд «Солнышко».</li> <li>5.Игра «Дотронься до...».</li> <li>6. Релаксационные упражнения.</li> <li>7.Ритуал окончания занятия «Круг друзей»</li> </ol>



<b>НОЯБРЬ</b>	<p>Занятие № 17-18 (4ч.)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Ритуал начала занятия «Волшебный клубочек»</li> <li>2.Игра-перевоплощение. «Природа создала репейник, чтобы он ко всем приставал».</li> <li>3. Мини-этюда «Грибочки».</li> <li>4. Пантомима «Солим грибы»</li> <li>5. Сказкотерапия.</li> <li>6.Ритуал окончания занятия «Доброе Животное»</li> </ol>	<p>Занятие № 19-20 (4ч.)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Ритуал начала занятия «Волшебный клубочек»</li> <li>2.Игра-беседа «Стрекоза»</li> <li>3. Пластический этюд «Росинки»</li> <li>4. Психогимнастика.</li> <li>5.Ритуал окончания занятия «Доброе Животное»</li> </ol>	<p>Занятие № 21-22 (4ч.)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Ритуал начала занятия «Волшебный клубочек»</li> <li>2. Игра-беседа. «Если бы мы были водосточной трубой».</li> <li>3.Пластический этюд «Капельки».</li> <li>4. Рисование домов с различными водосточными трубами -мы архитекторы.</li> <li>5. Арт-терапия.</li> <li>6. Ритуал окончания занятия «Доброе Животное»</li> </ol>	<p>Занятие № 23-24 (4ч.)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Ритуал начала занятия «Волшебный клубочек»</li> <li>2.Игра-перевоплощение «Ты — маленькое деревце».</li> <li>3.Пластический этюд «Я — маленький листочек»</li> <li>4. Релаксационные упражнения.</li> <li>5.Ритуал окончания занятия «Доброе Животное»</li> </ol>
<b>ДЕКАБРЬ</b>	<p>Занятие № 25-26 (4ч.)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Ритуал начала занятия «Комплименты»</li> <li>2. Игра «Ветер дует на... ».</li> <li>3.Сказкотерапия.</li> <li>4.Ритуал окончания занятия «Эстафета дружбы»</li> </ol>	<p>Занятие № 27-28 (4ч.)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Ритуал начала занятия «Комплименты»</li> <li>2.Этюд «Скажи хорошее о друге» (2 ребенка).</li> <li>3.Игра «Рычи, лев, рычи; стучи, поезд, стучи».</li> <li>4. Психогимнастика.</li> <li>5.Ритуал окончания занятия «Эстафета дружбы»</li> </ol>	<p>Занятие № 29-30(4ч.) (4ч.)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Ритуал начала занятия «Комплименты»</li> <li>2.Беседа «Как можно пожалеть»</li> <li>3.Этюды на выражение страдания и печали:</li> <li>4.Арт-терапия.</li> <li>5. Ритуал окончания занятия «Эстафета дружбы»</li> </ol>	<p>Занятие № 31-32 (4ч.)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Ритуал начала занятия «Комплименты»</li> <li>2.Игра-перевоплощение «Бездомному всегда плохо».</li> <li>3.Этюд «Спаси птенца».</li> <li>4. Релаксационные упражнения.</li> <li>5.Ритуал окончания занятия «Эстафета дружбы»</li> </ol>

<b>ЯНВАРЬ</b>	<p>Занятие № 33-34 (4ч.)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Ритуал начала занятия «Дружба начинается с улыбки»</li> <li>2.Сказка «Маша и сандалики».</li> <li>3.Беседа по сказке, в которой используются вопросы о чувствах детей по отношению к героям сказки.</li> <li>4.Этюд «Глаза в глаза».</li> <li>5. Сказкотерапия.</li> </ol> <p>Ритуал окончания занятия «Солнечные лучики»</p>	<p>Занятие № 35-36 (4ч.)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Ритуал начала занятия «Дружба начинается с улыбки»</li> <li>2.Игра-перевоплощение «Все когда-то мечтают стать птицей».</li> <li>3.Пластический этюд «Птицы».</li> <li>4. Психогимнастика.</li> <li>5.Ритуал окончания занятия «Солнечные лучики»</li> </ol>	<p>Занятие № 37-38 (4ч.)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Ритуал начала занятия «Дружба начинается с улыбки»</li> <li>2.Беседа «Как можно понять настроение человека?»</li> <li>3.Игра «На что похоже настроение?»</li> <li>4.Этюд «Нарисуй свое настроение и расскажи, почему оно сегодня такое».</li> <li>5. Арт-терапия.</li> <li>6.Ритуал окончания занятия «Солнечные лучики»</li> </ol>	<p>Занятие № 39-40 (4ч.)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Ритуал начала занятия «Дружба начинается с улыбки»</li> <li>2.Игра-беседа. «Ты — часть природы»</li> <li>3. Этюд «Скажи хорошее о друге».</li> <li>4.Игра «Найди друга».</li> <li>5.Игра «Мяч в руки».</li> <li>6. Релаксационные упражнения.</li> <li>7.Ритуал окончания занятия «Солнечные лучики»</li> </ol>
<b>ФЕВРАЛЬ</b>	<p>Занятие № 41-42 (4ч.)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Ритуал начала занятия «Доброе Животное»</li> <li>2.Беседа «Как можно назвать человека по имени»</li> <li>3. Игра «Встреча настроений».</li> <li>4.Игра «Тренируем эмоции».</li> <li>5. Сказкотерапия.</li> <li>6.Ритуал окончания занятия. «Эстафета дружбы»</li> </ol>	<p>Занятие № 43-44 (4ч.)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Ритуал начала занятия «Доброе Животное»</li> <li>3.Игра-перевоплощение «Представь себе, что ты паучок».</li> <li>4.Игра «Солнечный зайчик».</li> <li>5.Подвижная игра «Паутинка».</li> <li>6. Психогимнастика.</li> <li>7.Ритуал окончания занятия «Эстафета дружбы»</li> </ol>	<p>Занятие № 45-46 (4ч.)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Ритуал начала занятия «Доброе Животное»</li> <li>2.Сказка «Пес Барбос».</li> <li>3.Беседа по сказке о чувствах и отношении детей к герою.</li> <li>4.Этюд «Сломанная кукла».</li> <li>5.Поручение «Поможем нашим игрушкам в группе».</li> <li>6. Арт-терапия.</li> <li>7.Ритуал окончания занятия «Эстафета дружбы»</li> </ol>	<p>Занятие № 47-48 (4ч.)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Ритуал начала занятия «Доброе Животное»</li> <li>2.Пластический этюд «Солнышко».</li> <li>3.Игра-перевоплощение «Представь себя облачком, плывущим по небу».</li> <li>4.Пение песни «Облака, белогривые лошадки» с имитацией движений.</li> <li>5. Релаксационные упражнения.</li> <li>6.Ритуал окончания занятия «Эстафета дружбы»</li> </ol>

<b>МАРТ</b>	<p>Занятие № 49-50 (4ч.)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Ритуал начала занятия «Комплименты»</li> <li>2.Упражнение «Возьми себя в руки».</li> <li>3. Сказкотерапия.</li> <li>4. Ритуал окончания занятия «Круг друзей»</li> </ol>	<p>Занятие № 51-52 (4ч.)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Ритуал начала занятия «Комплименты»</li> <li>2. Упражнение «Заряд бодрости».</li> <li>3. Психогимнастика.</li> <li>4.Ритуал окончания занятия «Круг друзей»</li> </ol>	<p>Занятие № 53-54 (4ч.)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Ритуал начала занятия «Комплименты»</li> <li>2. Рассказывание сказки «Волшебники».</li> <li>3.Беседа по сюжету сказки.</li> <li>4.Игра-имитация «Починим стульчик».</li> <li>5. Арт-терапия.</li> <li>6Ритуал окончания занятия «Круг друзей»</li> </ol>	<p>Занятие № 55-56 (4ч.)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Ритуал начала занятия «Комплименты»</li> <li>2.Беседа «Как можно поздороваться».</li> <li>3. Релаксационные упражнения.</li> <li>4.Ритуал окончания занятия «Круг друзей»</li> </ol>
<b>АПРЕЛЬ</b>	<p>Занятие № 57-58 (4ч.)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Ритуал начала занятия «Доброе Животное»</li> <li>2.Беседа о том, как город готовится к приходу весны. Предложение отправиться в разные уголки города (парки или сквер).</li> <li>3.Игра-перевоплощение «Скамейка в парке».</li> <li>4.Игра-имитация «Маляры» (под музыку).</li> <li>5. Сказкотерапия.</li> <li>6.Ритуал окончания занятия «Солнечные лучики»</li> </ol>	<p>Занятие № 59-60 (4ч.)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Ритуал начала занятия «Доброе Животное»</li> <li>2.Беседа-продолжение темы предыдущего занятия. 3.Игра-перевоплощение «Волшебник превратил вас в качели».</li> <li>«Представь себе, что ты — качели»</li> <li>4.Этюд «Качели».</li> <li>5.Этюд «Танец морских волн».</li> <li>6. Психогимнастика.</li> <li>7. Ритуал окончания занятия «Солнечные лучики»</li> </ol>	<p>Занятие № 61-62 (4ч.)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Ритуал начала занятия «Доброе Животное»</li> <li>2.Игра-перевоплощение «Представь себя камнем у дороги».</li> <li>3.Работа с пластилином, глиной или пенопластом. «Мы — скульпторы».</li> <li>4. Арт-терапия.</li> <li>5.Ритуал окончания занятия «Солнечные лучики»</li> </ol>	<p>Занятие № 63-64 (4ч.)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Ритуал начала занятия «Доброе Животное»</li> <li>2.Рассказывание сказки «Про чашечку».</li> <li>3.Беседа о том, как плохо зазнаваться.</li> <li>4.Разыгрывание мини-этиюдов из сказки.</li> <li>5.Рассматривание пиктограммы — хвостовство.</li> <li>5. Релаксационные упражнения.</li> <li>6.Ритуал окончания занятия «Солнечные лучики»</li> </ol>
<b>МАЙ</b>	<p>Занятие № 65-66 (4ч.)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Ритуал начала занятия «Дружба начинается с улыбки»</li> <li>2. Урок толерантности.</li> <li>3. Сказкотерапия.</li> <li>4.Ритуал окончания занятия.</li> </ol>	<p>Занятие № 67-68 (4ч.)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Ритуал начала занятия «Дружба начинается с улыбки»</li> <li>2. Урок стрессоустойчивости.</li> <li>3. Психогимнастика.</li> <li>Ритуал окончания занятия.</li> </ol>	<p>Занятие № 69-70 (4ч.)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Ритуал начала занятия «Дружба начинается с улыбки»</li> <li>2. Урок разрешение конфликтных ситуаций.</li> <li>3. Арт-терапия.</li> <li>4.Ритуал окончания занятия.</li> </ol>	<p>Занятие № 71-72 (4ч.)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Ритуал начала занятия «Дружба начинается с улыбки»</li> <li>2.Урок знакомство с эмпатией (компромисс и сотрудничество).</li> <li>3. Релаксационные упражнения.</li> <li>4.Ритуал окончания занятия.</li> </ol>

### **Ритуалы начала тренинга:**

1. «Волшебный клубочек»;
2. «Доброе Животное»;
3. «Држба начинается с улыбки»;
4. «Комплименты».

### **Ритуалы окончания тренинга:**

1. «Круг друзей»;
2. «Эстафета дружбы»;
3. «Солнечные лучики».

### **Основные упражнения:**

#### **1. Знакомство, приветствие**

2. Рисунок «Дом – дерево – человек»
3. Заполнение визитной карточки
4. Общий рисунок группы и наш девиз.
5. Ритуал окончания занятия
6. Презентация каждого участника кружка (хобби, увлечения)
7. Напиши сказку и расскажи о ней.
8. Ритуал окончания занятия.
9. Решение необычных проблем.
10. Нарисуй свою семью.
11. Незавершенные фигуры.
12. Рассказ по картинке.
13. Игра «Мы соскучились друг по другу».
14. Беседа «Что интересного я увидел и узнал за лето».
15. Чтобы лето не ушло сразу, мы его нарисуем (коллективный рисунок «Каким нам запомнилось лето»).
16. «Мы все за лето очень выросли, изменились. Давайте расскажем о себе».
17. Игра-беседа «Знаешь ли ты себя».
18. Игра «Узнай по описанию».
19. Нарисуй свой портрет.
20. Игра-беседа «Опиши семью».
21. Упражнение «Как меня зовут».
22. Игра – беседа «Как можно назвать ваших маму, папу, дедушку и бабушку».
23. Пластический этюд «Солнышко».
24. Игра «Дотронься до...».
25. .Игра-перевоплощение. «Природа создала репейник, чтобы он ко всем приставал».
26. Мини-этиюд «Грибочки».
27. Пантомима «Солим грибы».
28. Игра-беседа «Стрекоза».
29. Пластический этюд «Росинки».
30. Игра-беседа. «Если бы мы были водосточной трубой».
31. Пластический этюд «Капельки».
32. Игра-перевоплощение «Ты — маленькое деревце».
33. Пластический этюд «Я — маленький листочек».
34. Игра «Ветер дует на... ».
35. Этюд «Сочиним историю».
36. Игра «Дракон».
37. Этюд «Скажи хорошее о друге».
38. Игра «Рычи, лев, рычи; стучи, поезд, стучи».
39. Беседа «Как можно пожалеть».
40. Этюды на выражение страдания и печали.
41. Игра-перевоплощение «Бездомному всегда плохо».
42. Этюд «Спаси птенца».

43. Упражнение «Маша и сандалики».
44. Этюд «Глаза в глаза».
45. Игра-перевоплощение «Все когда-то мечтают стать птицей».
46. Пластический этюд «Птицы».
47. Беседа «Как можно понять настроение человека?».
48. Игра «На что похоже настроение?».
49. Этюд «Нарисуй свое настроение и расскажи, почему оно сегодня такое».
50. Игра-беседа. «Ты — часть природы».
51. Этюд «Скажи хорошее о друге».
52. Игра «Найди друга».
53. Игра «Мяч в руки».
54. Беседа «Как можно назвать человека по имени».
55. Игра «Встреча настроений».
56. Игра «Тренируем эмоции».
57. Ритуал окончания занятия. «Эстафета дружбы».
58. Игра-перевоплощение «Представь себе, что ты паучок».
59. Игра «Солнечный зайчик».
60. Подвижная игра «Паутинка».
61. Упражнение «Пес Барбос».
62. Этюд «Сломанная кукла».
63. Поручение «Поможем нашим игрушкам в классе».
64. Пластический этюд «Солнышко».
65. Игра-перевоплощение «Представь себя облачком, плывущим по небу».
66. Упражнение «Возьми себя в руки».
67. Упражнение «Врасти в землю».
68. Упражнение «Сбрось усталость».
69. Упражнение «Стойкий солдатик».
70. Упражнение «Торт».
71. Упражнение «Заряд бодрости».
72. Упражнение «Дыши и думай красиво».
73. Упражнение «Очки».
74. Упражнение «Усы».
75. Упражнение «Губы».
76. Упражнение «Бородка».
77. Рассказывание сказки «Волшебники».
78. Игра-имитация «Починим стульчик».
79. Беседа «Как можно поздороваться».
80. Беседа о том, как город готовится к приходу весны. Предложение отправиться в разные уголки города (парки или сквер).
81. Игра-перевоплощение «Скамейка в парке».
82. Игра-имитация «Маляры» (под музыку).
83. Беседа-продолжение темы предыдущего занятия.
84. Игра-перевоплощение «Волшебник превратил вас в качели».
85. «Представь себе, что ты — качели».
86. Этюд «Качели».
87. Этюд «Танец морских волн».
88. Игра-перевоплощение «Представь себя камнем у дороги».
89. Работа с пластилином, глиной или пенопластом. «Мы — скульпторы».
90. Рассказывание сказки «Про чашечку».
91. Беседа о том, как плохо зазнаваться.
92. Разыгрывание мини-этиюдов из сказки.
93. Рассматривание пиктограммы — хвостовство.
94. Ритуал окончания занятия. «Солнечные лучики»

95. Урок толерантности.

96. Урок стрессоустойчивости. Скорая помощь при остром стрессе. Как справиться с сезонной депрессией.

97. Урок разрешение конфликтных ситуаций.

**98. Урок знакомство с эмпатией (компромисс и сотрудничество)**

**Картотека:** сказкотерапия, арт-терапевтические игры, релаксационные упражнения, психогимнастика.

### **Литература для психолога.**

1. Алябьева Е.А. Коррекционно-развивающие занятия для детей старшего дошкольного возраста: Методическое пособие в помощь психологам дошкольных учреждений. – М.: ТЦ Сфера, 2013
2. Вайнер М.Э. Профилактика, диагностика и коррекция недостатков эмоционального развития дошкольников. Учебно-методическое пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2016
3. Жучкова Г.Н. Нравственные беседы с детьми 7-14 лет. Практическое пособие для психологов, воспитателей, педагогов. – М.: «Издательство ГНОМ и Д», 2012
4. Чистякова М.И. Психогимнастика / Под ред. М.И. Буянова. – М.: Просвещение, 2018

### **Список литературы для родителей.**

1. Бураков Н. Б. Экспресс – курсы по развитию познавательных процессов. – Бураков Пресс, 2016
2. Дружинин Б. Л. Развивающие задачи для детей 7-12 лет. – Илекса, 2011
3. Зак А. З. Интеллектика. Тетрадь для развития мыслительных способностей. Пособие для 1-4 класса. – Интеллект-центр, 2017
3. Логические задачи. Серия «Умный малыш». – ИП Бурдина С. В., г. Киров
4. Майерс Б. Развиваем мышление. Лучшие логические игры. – Эксмо, 2017
5. Махров В. Г., Махрова В. Н. Задачи-сказки на развитие пространственного и комбинаторного мышления. 3-4 класс. – Глобус, НЦЭНАС, 2016
6. Мищенко Л. В. Развивающие задания для детей 8-10 лет. Речь, мышление, память. – Академия развития, ВКТ, 2014
7. Субботина Л. Ю. Развитие воображения детей. Популярное пособие для родителей и педагогов. – Академия развития, 2017.